Doç. Dr. İ. Volkan Gülüm

2. basım

İYİLEŞTİREN SINIRLAR

SAĞLIKLI SINIRLAR ÇEKMEK ve HAYIR DEMEK ÜZERİNE

38

psikonet
...çünkü bilgi özgürlüktür

Kitabımın ilk taslaklarını okuyarak bilimsel ve biçimsel önerilerini sunan, kitabın gelişimine önemli katkıları olan sevgili arkadaşlarım ***Dr. Arcan Tığrak*** *ve* ***Dr. Ece Ataman Temizel****'e çok teşekkür ederim.*

Doç. Dr. İ. Volkan Gülüm

İyileştiren Sınırlar

Sağlıklı Sınırlar Çekmek ve Hayır Demek Üzerine

psikonet

İyileştiren Sınırlar
Sağlıklı Sınırlar Çekmek ve Hayır Demek Üzerine
Doç. Dr. İ. Volkan Gülüm (Klinik Psikolog ve Psikoterapist)

Editörler: Nihan Azizlerli (1971-2020), İdem Güliz Şan (Psikolog)
Yayına hazırlayan: Cem Çobanlı

1. Basım: Eylül 2020
2. Basım: Aralık 2020

ISBN: 978-605-69504-9-0

Baskı ve Cilt:
Dörtel Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Zafer Mah. 147. Sk., 9-13A, Esenyurt - İstanbul
Tel.: (0212) 565 11 66
Sertifika No: 40970

Psikonet Yayıncılık ve Eğitim AŞ
Teşvikiye Mahallesi, Valikonağı Cad., Çam Ap.,
No: 161/8, Şişli 34363 - İstanbul
Tel.: (0212) 231 84 43
Faks: (0212) 231 22 77
info@psikonet.com
www.psikonet.com

İçindekiler

Giriş

İNSANLIK, muhteşem olduğu kadar aciz canlılar olan insanların biraraya gelmesi ve bu itibarla da hem ihtişam hem de acziyetle dolu olan bir topluluktur. İnsanlık somut varlıkların bedensel toplamından daha fazlasıdır. İnsanlık, her bir insanın kendisiyle, çevresiyle ve bir diğeriyle etkileşimi sonucunda biriken deneyimlerin bir sonucudur esasında. Bu kitabın amacı insanlığı ya da insanlık/dünya tarihini tartışmak değildir. Burada odaklanacağımız konu insanların kendileri ve diğerleriyle etkileşim süreçleri ve bunların sonuçlarıdır. Merak buyurmayınız, bu tartışmayı insanlık düzeyinde tutmak gibi bir hadsizlik de yapmayacağım. Hep birlikte bireysel tarihçelerimizdeki etkileşimlere odaklanacağız. Hatta daha doğru olarak ifade edersek, geçmiş etkileşim ve deneyimlerimiz sonucunda edindiğimiz bazı özelliklerimizin bugünümüzü nasıl etkiliyor olabileceğini ele alacağız. Özel olarak odaklanacağımız bir kelimemiz bile olacak; mucizevi bir kelime: Hayır! Bir süper güç sayılabilecek "uygun yerde uygun biçimde 'hayır' diyebilme becerisi"ni enine boyuna tartışacağız. Geçmişte maruz kaldığımız hangi etkileşimler bugün bu beceriyi sergilemek konusunda bizi zorluyor? İlaç niyetine bile olsa "hayır" dediğimizde niçin kendimizi en kötü lafı sarfetmiş gibi hissediyoruz? İşte bunu inceleyeceğiz. Hayır ifadesini sınır konusunun somut bir göstergesi olarak inceleyeceğiz. Sınır koymanın somut ve anlaşılabilir hali olan hayır ifadesinin az, çok ya da otomatik kullanımlarını tartışacağız.

Öncelikle bu sorunun kökeninin ne olduğunu, ne zaman ve nasıl ortaya çıktığını; bunları anlamanın neden önemli olduğunu görmeye çalışacağız. Daha sonra da çeşitli özel durumlar çerçevesinde niçin "hayır" diyemiyor olabileceğimizi anlamaya ve örneklendirmeye çalışacağız. Hayır deme-

nin/diyebilmenin niye bir süper güç ya da süper silah sayılabileceğini ortaya koyan bazı çalışmalardan örnekler vereceğim. Ancak üzülerek belirtmeliyim ki bu konuda yapılan bilimsel çalışmaların sayısı oldukça kısıtlı. Yeri geldikçe bu çalışmalara değinmeye çalışacak olsam da konuyu ele alırken çoğunlukla kuram, gözlem ve klinik deneyimlerimden yararlanacağım. Sonrasında da bir süper güç nasıl edinilebilir ya da kontrol altına alınabilir ona bakacağız. Hayır demek konusunda kendimizi nasıl geliştirebiliriz; inat için hayır demek ile sınır çekmek için hayır demek arasındaki farkı nasıl fark edebiliriz gibi pratik konulara odaklanacağız. Bunları yaparken de sadece hayır demeye çalışmayacağız; bazen de hayır dememeye çalışacağız. Kitabı okurken sizin de fark edebileceğiniz gibi bazı durumlarda kolayca ve hiç düşünmeden hayır diyebiliyorken bazı durumlarda bu bir sorun olabilmektedir. Hızlıca ve üzerinde hiç düşünmeden söylenen hayırların da nasıl zararları olabileceğini birlikte ele alacağız. Ek olarak, hayır demenin üçüncü bir özelliğini de ele alacağız yol boyunca, yeri geldikçe. Hayır demenin ya da dememenin sağlıklı bir zemine oturmadığı bu durumda da hayır (geçilmez bir sınır gibi) diyerek başkalarına zarar vermeyi ya da başkalarını yönlendirmeye çalışmayı tartışacağız.

Sınır çekmekle ilgili bir meseleniz olduğunu fark etmenin zorluğu kadar; sınır çekmek ya da sınırlarla ilgili zorluğunuzu aşmaya çalışmak da oldukça zorlayıcı bir çaba olabilir. Kendinizi hiç ummadığınız şeyler yaparken, yine hiç ummadığınız yerlerde bulabilirsiniz. Korkmanıza gerek yok, bu oldukça doğal bir durum. Ummadık şeyler ve yerler* çok uzun sürmediği müddetçe iyidir ve bazen de gereklidir. İyi gelir. Bunun keyfini çıkarmaya bakın çünkü en az diğer insanlar kadar hata yapmaya hakkınız ve özgürlüğünüz var.

Siz bu kitabı okudukça ve burada önerilenleri hayata geçirmeye başladıkça etrafınızdaki insanlar şaşıracaktır, afallayacaktır. Alışık oldukları siz değilsiniz çünkü artık. Her zaman fazlasıyla aşina oldukları aşırı şefkatli haliniz ya da aşırı katı halinizi görmemek onlara garip gelecektir. Onlara da

* Böyle bir zamanda görece hızlı bir kararla hiç bilmediğim bir şehre gitmiş ve bir gün içerisinde neredeyse 21 km yol yürüyüp dizimi incitmiştim. Ertelediğim zamanı düşündükçe daha fazla ertelememek isteği her şeyi bir an önce görme ve arayı kapatma isteğine dönüşmüştü. Çok keyifli bir gezi olmakla birlikte gezi sonrasında biraz da olsa canımın yandığını kabul etmeliyim.

zaman verin, alışacaklardır. Hatta güvenebileceğinizi düşündüğünüz yakınlarınıza küçük açıklamalar yapabilirsiniz. Sınır konusunda çalıştığınızı ve onların gözlemlerinden ve yardımlarından yararlanabileceğinizi söylemeniz iyi olacaktır.

Ummadığınız şeyler yapmak derken elbette uzun vadede size zarar verecek, ilişkilerinizi zedeleyecek şeyleri kastetmiyorum. Böyle bir durumu fark ederseniz muhakkak profesyonel bir yardım almaya çalışın. Bu yolda bazen bir arkadaş, bazen bir kitap, bazen de bir profesyonelin rehberliğine ihtiyaç duyabilirsiniz. Umutsuzluğa ve yılgınlığa kapılmamaya çalışın. Bunların hepsi doğaldır ve bunlarla başa çıkabilmek mümkündür.

Sizi temin ederim ki sıklıkla "Aa bu aynı ben!" türü ifadeler zihninizden geçip gidecek. Eğer böyle bir durumla karşılaşırsanız en yakın acil servise başvurunuz! Şaka bir yana, eğer kitap boyunca sıralanan ve açıklanan konular size hiç tanıdık gelmiyorsa ya geçmişinizi hatırlamıyorsunuz, ya bugününüzün farkında değilsiniz ya da insanlarla etkileşimden uzak duruyorsunuzdur. Anlatılanlar az da olsa tanıdık geliyorsa bunun kökenlerine bakmaya çalışın. Benzerlikler ve farklılıklar neler onlara bakın. Belli zamanlarda hayır diyebilmek ya da belirli şeylere hayır demekten alıkoymak kendinizi, hayatınızı nasıl değiştirirdi diye düşünce deneyleri yapın. Eğer hayatınızda olumlu bir fark yaratmanın mümkün olduğunu düşünmeye başlarsanız pratik önerileri incelemeye başlayabilirsiniz.

Hadi başlayalım!

Not: Bu kitap boyunca açıklanan pek çok konunun temelinde Şema Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımları ve bu yaklaşımların kuramsal ve uygulamalı bakış açıları vardır. Şema Terapi, Psikodinamik Kuram, Bağlanma Kuramı, Geştalt Yaklaşımı, Bilişsel ve Davranışçı Kuram gibi farklı kuramsal yaklaşımları biraraya getirerek psikolojik sorunlara bütünlüklü ve özgün bir açıklama ve tedavi yaklaşımı sunmayı başarmış; ilgili araştırma sonuçlarıyla birlikte sürekli desteklenen, yenilenen ve güncellenen bir yaklaşımdır. Ben, hem bir şema terapisti hem de klinik psikoloji alanında yaptığı araştırmalarda Şema Terapi'nin bakış açısından yararlanan ve bu alanda çalışmaları olan bir bilim insanıyım. Buradan hareketle de ele aldığımız bu konuyu Şema Terapi bakış açısına uygun olarak ele almaya çalıştım. Şema Terapi'ye ek olarak, Şema Terapi içerisinde de yeri geldikçe başvurduğumuz çeşitli Bilişsel Davranışçı Terapi temelli egzersizleri de eklemeyi ve bu sayede cephanemizi güçlendirmeyi hedefledim.

İyileştiren Sınırlar

Kaç farklı biçimde "hayır" denebilir? Ya da "hayır" demenin farklı biçimleri olabilir mi? Peki ya "hayır" diyememenin? Bu kitapla başlayan yolcuğunuzda hayır demek ve sınır çekmek ile olan ilişkinizi ele almaya ve eğer bir sorun görürsek de bunu birlikte daha sağlıklı bir biçime dönüştürmeye çalışacağız.

Bu kitabı eline alan, inceleyen hatta satın alanların çok büyük bir kısmı (belki de tamamı) bunu, uygun yer ve zamanlarda hayır diyemediği ve insanlara sınır koyamadığını düşündüğü için yapıyor. Bu kitapta ele alacağımız konular tam size göre! Kitabı okuyanların küçük bir kısmına bu kitabı, eşi, dostu, arkadaşı önerdi ya da hediye etti: "Hayır demeyi öğrenmelisin artık!" Bu kitap tam size göre. Bu kitabı şu anda elinde tutanların çok küçük bir kısmı ise aslında hiç istemediği halde bu kitaba maruz kalıyor olabilir. Bu çok küçük kesimdeki insanlar "hayır" demek konusunda elini korkak alıştırmamış olanlardır olasılıkla. Hayır ifadesini ve sınırları bir silah olarak kullanmayı bilenler bile vardır bu küçük kesim içerisinde. Bu kitap aynı zamanda, tam size göre!

Sınırlarla ve hayırlarla olan ilişkiniz çok farklı biçimler alabilir. Çok hayır demek ya da hiç hayır diyememek; sınırları konusunda katı olmak ya da sınır çekemiyor ve koruyamıyor olmak arasında çeşitli ayrımlar olsa da bu meselelerin hepsi benzer alanlarla ilişkili

olabilir. Tüm bu konuları "sınır sorunu" olarak tek bir çatı kavram altında toplarsak işimizi kolaylaştırmış oluruz.

Sınır sorununuz varsa, değişim için çareler aramaya başlamadan önce yapılması gereken şey basit ama derin bir adım atmaktır: Bir sorununuz olduğunu kabul etmek! Sınırlarla ilgili bir sorununuz olduğunu kabul etmeden atacağınız her adım kadük kalacaktır. En iyi ihtimalle size kısa süreli iyi gelecek olan bu adımlar uzun vadede umudunuzu yitirmenize neden olacaktır. Bu, tıpkı vücudunuzda bir yeriniz ağrıdığında asıl sorunun ne olduğunu anlamadan bir ağrı kesici ilaç ile ağrınızı azaltmaya benzer. Belirtiye (ağrı) odaklanıp hastalığı göremezsiniz.

Sınırlarla ilgili bir sorununuz olduğunu kabul ettiğinizde bu sorunu net bir biçimde ortaya koymak gerekir. Sorunun doğası nedir? Bunu anlamaya çalışmak çok kolay olmasa da çeşitli teknikleri kullanarak bu konuda ilerleme kaydetmek olanaklıdır. Kitabın ilerleyen bölümlerinde göreceğiniz egzersizleri bu amaçla kullanabileceksiniz. Sorununuz ne, hangi zamanlar ya da kimlerle birlikte iken ortaya çıkıyor gibi ayrıntılar sorunu çözmek konusunda bize yardımcı olacaktır.

Sorunu kabul edip sorunun tanımını yeterince uygun bir biçimde yaptıktan sonra da kendinize hedefler belirlemelisiniz. Bu hedeflerin bir kısmı uzun vadeli olabileceği gibi bir kısmı da mutlaka kısa vadeli olmalıdır. Uzun vadeli hedefleriniz için kendinize zaman tanımanız gerekir, bu süreçte sabırlı olmak ve motivasyonunuzu sürdürebilmek için ise kısa vadeli, küçük ve basit yani yapılabilir hedefler koymalısınız. Bu, size ikram edilen bir çikolataya hayır demek olabileceği gibi size önerilen yeni bir lezzete hayır dememek de olabilir (ben en çok bu konuda zorlanıyorum örneğin).

Sonraki aşama da kendinize bir hareket planı oluşturmak olmalıdır. Hareket planı dediğime bakmayın, çok zor ve karmaşık

bir şeyden söz etmiyorum. Olası senaryolara ilişkin adım adım bir yönerge gibi bir şey bu. Bu konuda da ilerleyen bölümlerdeki egzersizlerden yararlanabilirsiniz.

En son aşama da hareket planınızı hayata geçirmek; yani harekete geçmek ve bu hareketi sürdürmeye çalışmaktır. Sorunu kabul ettiniz, tanımladınız, kısa ve uzun vadeli hedeflerinizi belirlediniz, hareket planınız da hazır, artık harekete geçebilirsiniz. Pek çok alanda olduğu gibi sınır sorunlarıyla çalışırken de en zorlayıcı kısım harekete geçmek ve bu hareketi sürdürmekle ilgilidir. Ancak sınır sorunlarında bu işi zorlaştıran başka etkenler vardır. Her şeyden önce sınır sorunlarıyla çalışmak, evde tek başınıza ya da masa başında yapabileceğiniz bir şey değildir. Doğrudan diğer insanlarla çalışmak, karşılaşmak ve yüzleşmek gerekir. Bu insanları pasif birer varlık olarak da göremeyiz. Onların da kendi meseleleri ve kişilikleri olduğundan sizin yaptıklarınıza, ettiklerinize bir karşılık vereceklerdir. Bu karşılıklar her zaman hoş olmayabilir. Burada amacım sizi korkutmak değil; sizi karşılaşacağınız şeylere gerçekçi bir biçimde hazırlamak. Hedeflerinizi, hareket planlarınızı buna göre belirlemeye davet etmek için bu uyarıyı yapıyorum. Eğer ne ile karşılaşacağınızı bilirseniz başa çıkmak daha kolay olacaktır. Hareket aşamasında hem bu gibi durumlar hem de sizden kaynaklanabilecek başka nedenlerle inişler çıkışlar olacaktır. Çeşitli engellemeler sizi vazgeçmenin eşiğine getirecektir. Böyle durumlarda yapılacak şey başa dönüp bütün süreci hızlıca gözden geçirmek olabilir. Bu size yardımcı olacağını umduğum, basit bir yöntemdir. Böylece en başta hangi gerekçelerle yola çıktığınızı, motivasyon kaynaklarınızı ve attığınız adımları bir

> Aldığınız değişim kararı ve katettiğiniz yol, arkanızı yaslayabileceğiniz en güvenli dayanaktır.

kez daha gözden geçirme fırsatı bulacaksınız. Aldığınız değişim kararı ve kat ettiğiniz yol, arkanızı yaslayabileceğiniz en güvenli dayanaktır.

Sınır sorunlarını ele alırken tanımladığım adımların hayır demek ya da dememek noktasında değişmediğine dikkat etmişsinizdir. Böyle bir ayrım yok, çünkü böyle bir ayrımı gerektirecek bir neden de yok. Tanımlanan bu adımların içeriği değişecek olmakla birlikte bu adımlar herhangi bir sorunla başa çıkmaya çalışırken kullanabileceğiniz temel süreçleri içeriyor.

Hayır Ne Demek?

Her hayır aynı değildir. Her hayır dediğinizde aynı sonucu elde edemezsiniz. Hastalandığınızda evinize gelip size çorba yapmak isteyen arkadaşınıza hayır demek ile mesaiye kalmanızı isteyen işvereninize hayır demek birbirinden farklıdır. Ancak her hayır sizin hakkınızda bir şeyler söyler ve bu çok önemlidir. Hayır diyerek ya da demeyerek kim olduğunuzu, ne istediğinizi, ne istemediğinizi, ihtiyaçlarınızın ne olduğunu, kendi istek ve ihtiyaçlarınıza verdiğiniz değeri, başkalarının istek ve ihtiyaçlarına verdiğiniz değeri tanımlarsınız.

Kimileri için hayır demek boyun eğmek anlamına geleceğinden sakınılması gereken bir şey iken kimileri için hayır demek sevilebilmenin önündeki engeldir. Bazı kültürel özellikler ve kültürel özelliklerdeki değişim de hayırın anlamını değiştirmektedir. Toplulukçu kültürlerde hayır demek ve insanlara sınır çekmek yardımlaşmanın, dayanışmanın önünde bir engel olarak görülürken bireysel kültürlerde hayır dememek ben olmanın, birey olmanın, değerli olmanın önünde engeldir. Hayır diyememek toplulukçu kültürlerde bencil ya da tembel olmadığını, insanları umursadığınızı ifade edebiliyorken bireyselliği ön plana çıkaran kültürlerde hayır diyememek zayıflığın, güçsüzlüğün bir işareti olarak yorumlanabilmektedir. Bizimki gibi her iki kültüre ilişkin özellikler taşıyan kültürlerde

ise iş biraz daha karmaşık bir durum alabilmektedir. Hayır diyebilmek ya da diyememek bizim için daha çok olumsuz anlamlar ve sonuçlarla ilişkilendirilebilmektedir. Hemen hemen her zaman hayır demek benciliğe işaret ediyor gibi görünürken hayır diyememek de zayıflığa işaret ediyor olabilir. Dengeyi bulmak ise ip cambazlığı gibi bir yeteneği gerektiriyor.

> Sağlıklı hayırlar ve sınırlar sizi özgürleştirir.

Hayır ya da evet diyerek istediğiniz ve istemediğiniz şeyleri belirleme şansını bulursunuz. Hayır ya da evet demenin ne bencillik ne de güçle doğrudan bir ilişkisi vardır. Önemli olan neye hayır ya da evet dediğinizdir. Bağlamı bilmeden, bağlamı değerlendirmeden yapılacak yorumlar yüksek olasılıkla hatalı, en iyi olasılıkla da eksik olacaktır. Hayır diyerek ya da demeyerek, "*Ben buyum, şunlardan hoşlanır, bunlardan hoşlanmam. Yapabileceklerim bunlar, yapamayacaklarım şunlar*" deme fırsatı bulursunuz hepsi bu. Hayır demenin de dememenin de anlamı aşağı yukarı bununla ilişkilidir. Sınırlarınızı belirler ve kendinizi tanımlarsınız. Hayırlar ve sınırlar, ilk anda beklenenin tersine sizi sınırlamaz özgürleştirir.

Sağlıklı Hayır Ne Demektir ve Nasıl Söylenir?

Uygun yer ve zamanda, uzun vadede size ve değer verdiğiniz kişiler için sağlıklı sonuçlar doğuracak şekilde, kimseye kötücül bir biçimde zarar vermeyecek şekilde söylenen hayır, sağlıklı hayırdır. Bu biçimde ifade edilecek olan hayır size seçenek sunacak, karşınıza yeni yollar çıkaracaktır. Ancak sağlıklı olmayan hayırlar ya seçeneklerinizi kısıtlayacak ve ortadan kaldıracak ya da sizin üzerinizde baskı yaratacaktır. Sizi yalnızlaştıracak ve yoracaktır. Sağlıklı sınırlar sağlıklı hayırlarla başlar. Sağlıklı hayırlar kim olduğunuzu tanımlanır, sorumluluk almanızı olanaklı kılar. Sağlıklı sınırlarınız olursa hem kendi sınırlarınız hem de başkalarının sınırlarına saygı duyduğunuzu gösterirsiniz.

Sağlıklı hayır demek ya da sağlıksız hayırdan kaçınmak için hemen hayır ya da evet demek yerine konu üzerine düşünmek, artı ve eksileri ele almak için kendinize zaman vermek gibi size avantaj yaratacak durumları gözeterek uygun zamana karar vermek işinize yaracaktır. Günlük yaşamınızda hayır deme ya da diyememe durumları ile ilgili olarak özellikle başlangıçta ayaküstü sorulan sorulara hemen yanıt vermemenizi öneririm. Uygun yer derken bunu da gözetmeniz yararınıza olacaktır. İşyerinde koridorda karşılaştığınız birinin bir isteği, asansörde karşılaştığınız komşunuzun isteği, laf arasına sıkıştırılmış istekler vb. Bunlara hızlıca yanıt vermek baş-

langıçta sizin için pek de iyi olmayabilir. Burada ifade etmeye çalıştığım şey insanlardan kaçının ve onlarla yüzleşmeyin demek değil. Ancak başlangıçta bu daha zor olacağından, sizde kaygı yaratabileceğinden hayır dediğiniz ya da diyemediğiniz şeyin ne olduğunu bile anlamanız güçleşecektir. Bu insanlardan, istediklerini yazılı olarak iletmelerini isteyin. Bir telefon mesajı ya da e-posta göndermelerini istemek hem yer hem de zaman konusunda elinizi rahatlatacaktır. Hem sosyal baskı ortadan kalkacak hem de gerçekte neyi kabul ettiğinizi ya da reddettiğinizi net bir biçimde görebileceksiniz. "Biraz düşünmem lazım" şeklinde bir yanıt vererek konuya ilişkin zaman ve en önemlisi kontrol sağlayabilirsiniz. Kontrol duygusunu yitirdiğinizi hissettiğinizde, kendiniz için en sağlıklı adımı atmak yerine karşıdaki kişi ya da kişilerin yönlendirmesi fazlasıyla açık olursunuz.

Sağlıklı hayırların peşisıra uzun açıklamalar yapmaya da gerek yoktur. "Hayır ama..." ifadesi karşınızdakine çoğu zaman "biraz daha uğraşırsan evet diyebilirim" mesajı iletebilir. Ya da tam tersi, "evet ama..." her an vazgeçebilirim mesajı verir karşı tarafa. "Evet ama..." karşı tarafa her an vazgeçebilirim mesajı vermekle birlikte size de bir rahatlama sağlayabilir. "Evet dedim ama her an vazgeçebilirim." Kaçış için mükemmel plan! Böyle durumlarda çoğunlukla hem siz hem de karşınızdaki kişi aslında ne dediğinizi değil "ama" ifadesini yani olasılığı dikkate alır. Kendinizle, istedikleriniz ve istemediklerinizle ilgili olan ifadenizin gücü azalır kafanız karışır. Hayır dediğiniz ya da demediğiniz için özür dilemenize de gerek yoktur. Eğer karşınızdaki kişi yaşamınızdaki önemli insanlardan biri değilse ve anlamayacağını düşünüyorsanız açıklama yapmanıza gerek yoktur. "Hayır" ve nokta. Tek ihtiyacınız bu. Bunu yaptıktan sonra niçin hayır dediğinizi açıklamakta bir sakınca olmayabilir. Ancak unutmayın ki siz açıklama yaptıkça karşı tarafa size geri

adım attırmayı deneyeceği yeni konu başlıkları sağlamış oluyorsunuz. Siz hayır dedikçe etrafınızda buna çok şaşıracak, bu durumu protesto edip sizi türlü biçimlerde suçlayacak insanlar da olacaktır. Bu nedenle de açıklamalarınızın ne derece dikkate alınacağını hesap etmek durumundasınız. Eğer karşı taraf sizin "hayır" demeniz ya da diyememeniz arkasındaki motivasyonu anlamak konusunda gönüllü değilse yapılacak şey sadece "hayır" demektir.

Kendinizi Sınırlamak ve Kendinize Hayır Demek

Sınırlar ve hayırlarla olan ilişkimizi daha çok kişilerarası ilişkiler bağlamında ele alıyor olsak da sınır sorunları sizin kendinizle olan ilişkinizde de görülebilir. Kendinizi sınırlamak ya da sınırlar konusunda çok zorlanıyor olmak da sınır sorunlarına işaret eder. Sözgelimi karbonhidrat alımını sınırlandırmanız gerekiyor olsun. Bu konuda yaşanan zorlanmanın bir kısmı biyolojik kökenli iken bir kısmı da hiç kuşkusuz psikolojik kökenlidir. Bir anlamda ileride tanımlayabileceğimiz yasaklanmış hayırın (hayır diyememe durumunun) sizin için geçerli olabileceğini söyleyebiliriz. Kendinizi sınırlandırmak konusunda herhangi birine göre daha fazla zorlanıyorsanız buradaki öneri ve uygulamaları biraz değiştirerek kendinize uygulamayı deneyebilirsiniz.

Bazen kendinize de basitçe hayır demeniz gerekebilir: "*Hayır bu son lokmayı yemeyeceğim, o son kadehi içmeyeceğim, her ne kadar içimden bunu yapmak geçse de O'na hayır diyeceğim...*" Özellikle dürtülerimizle ilişkili olarak sınırlamalara ihtiyaç duyarız. Bu işin doğalıdır. Bazılarımız bunu "içinden geldiği gibi yaşa" mottosuyla mantığa bürümeye çalışıyor olabilir ama içimizden gelenler çoğu zaman doğuştan getirdiğimiz mizacımız ve erken dönem yaşantılarımızın etkileşiminin bir ürünüdür. Dahası, içimizden gelenleri pusula olarak kullanmak her zaman umduğunuz sonuçları doğurmayabilir. Özel-

likle ilk anda size iyi geleceğini düşündüğünüz, haz verecek şeyler konusunda birden fazla kere düşünmeniz yerinde olacaktır. Hedefiniz hazlarınızın peşinde gitmekse ve bunu değiştirmek istemiyorsanız bu söylediklerim size pek bir anlam ifade etmeyecektir; ancak hedefiniz sağlıklı bir yaşam sürmekse, yani hazzın da acının da yaşamın bir parçası olduğunu kabul ediyorsanız bu söylediklerim sizin için daha anlamlı olacaktır.

Unutmamak gerekir ki, kendinizi aşırı kısıtlamak, size zevk verebilecek, size iyi gelebilecek şeylerden katı bir biçimde uzak durmaya çalışmak da sınır sorunlarının varlığının bir göstergesi olabilir. Fazlasıyla katı, yeniliğe açık olmayan, değişiklikler konusunda ketum davranan, dinlenmeye ya da eğlenmeye vakit ayırmayı uygun bulmayan kimselerde de sınır sorunlarından söz edilebilir. İşkolik diyebileceğimiz kişiler ya da yeme bozukluğu olan bireylerde bu sıklıkla karşımıza çıkar. Bu kişilerin çok katı, hiçbir koşulda esnemeyen sınırları vardır. Bedeninin ya da zihninin gönderdiği sinyalleri hayır diyerek savuşturuyor olabilirler. Böyle sınırlamaların farklı nedenleri olabilir. "Eğlenmeyi" hak etmediğinizi düşünüyor ve hissediyor olabilirsiniz. Yaşamdaki hedeflerinize ulaşmak için kendinizi "disipline etmeniz" gerektiği fikri aşırıya kaçmaya başlamış olabilir. Ya da kendinizi genel olarak duygulardan–hislerden soyutlamaya çalışıyor olabilirsiniz.

Kendinize yönelik hayırlar da incelemeye değerdir. Sağlıklı mı sağlıksız mı ayırt etmeye çalışmak gerekir. Bu hayır size ne kazandıracak? Hayır diyerek nelerden mahrum bırakıyorsunuz kendinizi? Kendinizi cezalandırıyor olabilir misiniz? Hayır demeniz daha sağlıklı sonuçlar doğuracaksa niye hayır diyemiyorsunuz? Bir kere kendinizi sınırlarsanız bu ne anlama gelir?

Sağlıklı Hayır'dan Başka Hayır Türleri de Var!

Hayır demenin ya da diyememenin türleri olabileceği konusunda uzlaştığımızı umuyorum. Genel olarak sağlıklı ve sağlıksız hayırlardan söz edebileceğimiz gibi bu genel kategorileri çeşitli alt kategorilere ayırmamız da olanaklıdır. Alt kategorilere ayırmamızdaki amaç sizin kafanızı karıştırmak değil neyle başa çıkmamız gerektiği konusunda kafamızı netleştirmek ve planlamamızı ona göre yapabilmektir.

Sınırla ilgili sorunlarınız var ise sağlıklı hayır, ulaşmaya çalıştığınız bir hedef iken sağlıksız hayırlar ayağınıza dolanan engellerdir. Sağlıksız hayır, sağlıksız bir biçimde hayır demek ya da diyememek durumlarını da içerir. Ben bu çalışma kapsamında, psikoloji kuramları, klinik deneyimlerim ve gözlemlerim doğrultusunda üç farklı sağlıksız hayır tanımladım ve açıklamalarımı bunlar üzerinden yaptım. Bu üç hayır kategorisini daha sonra daha ayrıntılı bir biçimde açıklayacağım ve bunların günlük yaşamda nasıl göründüğünü birlikte ele almaya çalışacağız.

Sağlıksız hayır kategorilerini şöyle sıralayabiliriz: Otomatik Hayır, Hayır Silahı, Yasaklanmış Hayır

KISA KISA

Otomatik Hayır: Otomatik pilot uygun uyarıcıyla karşılaştığı anda Hayır demeye başlar.

Hayır Silahı: Belirli çatışmaları (muharebeleri) kazanmanıza yardımcı olsa da savaşı kaybettirecek, ucu sivri bir süngü gibi insanlarla ilişkinizi (mesafenizi) belirleyen hayır'lar.

Yasaklanmış Hayır: Hayır'la ilişkimiz açısından en bilinen örnektir. Hayır demek yasaktır. Cennetin yasak meyvesi.

Peki Şimdi Ne Yapmalısınız?

Peki şimdi ne yapmalısınız? Bu sorunun yanıtını ilerleyen bölümlerde fazlasıyla ayrıntılı olarak vermeyi umuyorum ancak önerdiğim süreci kısaca özetlemek istiyorum. Yukarıda da sözünü ettiğim gibi öncelikle ortada bir sorun olduğunu kabul etmemiz gerekiyor, sorunun niteliğini ortaya koymalı ve hedeflerimizi belirleyip harekete geçmeliyiz. Bu kitabı buraya kadar okuyarak zaten ortada bir sorun olabileceğine ilişkin cesur bir kabulde bulundunuz. Bunun için sizi tebrik etmeme izin verin! Hâlâ emin değilseniz de okumaya biraz daha devam etmenizi öneririm. Sorunun niteliğini ortaya koyma kısmı ise biraz keyif kaçırıcı bir deneyim olabilir çünkü sizi olasılıkla çocukluğunuza doğru kısa bir yolculuğa çıkaracağım. "Ne oldu da sınırlar ve hayırlarla ilişkiniz bu duruma geldi?" sorusunun yanıtını geçmiş deneyimlerinizde arayacağız birlikte. Aslında hangi ihtiyaçlarınızın sizi yönlendirdiğini keşfetmeye çalışacağız ki sınırlarla olan ilişkinizde yaşadığınız sorunun niteliğini uygun bir biçimde ortaya koyabilelim. Daha sonra da bu sorunların bugün nasıl göründüğüne ilişkin çeşitli açıklamalar ve örneklerle karşılaşacaksınız. Tüm bunlar sorununuzun niteliği ve kapsamı konusunda sizi aydınlatma amacı taşıyan bölümlerdir. Buradan hareketle birtakım egzersizler uygulayarak hedefler belirlemeye çalışacağız. Karşınıza çıkan bu egzersizleri yaparken kendinizi harekete geçmiş bir şekilde bulacaksınız. Bir egzersizi bir kere yapmak yetmeyecektir. Uygun gördüğünüz egzersizleri tekrar tekrar yapmaya çalışın. Böylece önerdiğimiz tüm aşamalar hayata geçmiş olacak.

Sınırlara Niçin İhtiyaç Duyarız?

Sınırlar Sizi Yalnızlığa Mahkûm Eden Hapishane Duvarları Değildir.

Bir konuyu çok net bir biçimde açıklığa kavuşturmamız gerekiyor. Kitabın geri kalanını okurken de bu bilgiyi aklınızda tutmanızı diliyorum. Bu kitap içerisinde tartıştığımız konular, açıklamalarım ve önerilerim sizi "bencil", "bireyci", "benmerkezci" vb. bir insan yapmak amacı taşımıyor. Ek olarak, bu yazılanlar "özgeci", "toplumcu", "diğerleri odaklı" vb. bir birey olmakla da ilgili değil. Burada ele aldığımız konular kişilerin narsisistik düşüncelerini ya da eylemlerini mantığa bürümek için de yazılmadı. Amacım, sağlıklı bir biçimde sınır çekmenize–çizmenize bir nebze olsun yardımcı olabilmek ya da en azından bu konu üzerine düşünmenizi sağlamaktır. "Evet, tabii, niye olmasın, sorun değil" gibi ifadelerin pozitif–olumlu olduğunu söylemekle birlikte, biçimsel olarak olumlu olan bu ifadelerin zaman zaman doğan olumsuz sonuçları hakkında konuşmamız gerekiyor. "İyi bir insan" olmak demek herkesin her isteğini kabul etmek demek değildir. Hedefimiz kendimiz ve diğerleri için sağlıklı sınırlar çekmek ve hem bizim hem de karşımızdakilerin bu sınırlara saygılı olmasını sağlamak amacıyla kendimizi eğitebilmek olmalıdır.

Çocukluğumuzdan itibaren bazılarımız "itaatkâr" olmamız yö-

nünde, bazılarımız da "sen ne istersen o olmalı" şeklinde açık ya da örtük mesajlar alırız. Durum böyle olunca bir anda değişmek çok gerçekçi değildir, ancak değişim için çalışmaya bir yerden başlamak gerekiyor. Başkaları için kendi sınırlarınızı yıkmak size fazlasıyla zarar verebilir ancak bu sınırları korumak üzere başkalarını üzebilecek adımlar atmak karşı tarafı sandığınız kadar olumsuz bir biçimde etkilemeyebilir. Her an ve her alanda sağlıklı adımlar atmak olanaklı olmayabilir ama elinizden geleni yapmaya başlamak iyi hissettirecektir. Sevilen, değer verilen, önemsenen, saygı gösterilen biri olmanız için insanların suyuna gitmenize gerek yok. Öncelikle bunu kabul etmenin bir yolunu bulmalıyız.

Sevilen, değer verilen, önemsenen, saygı gösterilen biri olabilmek için öncelikle sizin kendinize bu doğrultuda davranmanız gerekiyor. Bunu kabul edip insanların da size bu biçimde davranmasını beklemek en doğal çözüm yoludur. Bunun için de ilk adım sınırlarınızı sağlıklı bir düzeyde tutmak ve bu doğrultuda "hayır" ifadesini kullanmayı zaman zaman arttırmak, zaman zaman azaltmaktır. Kendi sınırlarınızı korumak demek öncelikle sizin bir birey olarak kim olduğunuza ilişkin bir farkındalığı da gerekli kılar. Kim olduğunuzu, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığınızı, nelerin size iyi, nelerin kötü geldiğini, kimleri sevdiğiniz, kimleri sevmediğiniz, neler yaptığınızda eğlendiğiniz vb. pek çok özelliğinizi bilmek demek. İşte siz, sınırlarınız içerisinde sayısız özelliği olan O kişisiniz. Dikkat ederseniz bu sınırlar içerisinde olan, varlıklarına izin verilen diğer insanlardan da söz ediyoruz. Çünkü bu sınırlar sizi yalnızlığa mahkûm eden hapishane duvarları değildir. Bu, insanlarla olan ilişkilerinizi sağlıklı bir düzlemde sürdürebilmek için bir araçtır sadece. Bu araç sayesinde her iki tarafın da temel duygusal ihtiyaçlarını sağlıklı bir biçimde sürdürmenin en verimli yolunu bulacağını umuyoruz.

Uygun yerde uygun biçimde hayır demeyi öğrenmemiz gerekiyor. Buna, isyan etmek, başkaldırmak için değil "ben" olabilmek için ihtiyacımız var. Yaşamınız için, haklarınız için, ihtiyaçlarınız için uygun anlarda "hayır" demeyi öğrenmeniz gerekiyor. Uygun sınırlara sahip olmak yaşamınızı ve yaşamınızdaki diğer insanların yaşamlarını kolaylaştıracak bir anahtardır. Hayır demeyi bilmek demek de uygun yerde uygun biçimde hayır demeyi kapsadığı gibi uygun olmayan yerde hayır demenin de önüne geçmeyi kapsar. Bu konularda yani hayır deme ya da diyememe konusunda ara sıra zorlanıyor olmanız büyük bir sorununuz olduğu anlamına gelmiyor. Hayır diyemeyen insanlar bazen "bu benim, bu benim kişiliğim, ben böyle bir insanım ve yapacak bir şey yok" diye düşünüp umutsuzluğa kapılabilirler. Hayır'a fazlasıyla başvuran insanlar için de bu böyle olabilir. Hayır ile ilişkinizi değerlendirirken zaman, mekân, kişi, konu ve biçimsel ögeler bir örüntü içeriyor, bir benzerlik gösteriyorsa orada bir sorun olabileceğini düşünebiliriz. Bu gibi sorunlar bir istisna ise bir sorun olmayabilir ancak Otomatik Hayır, Yasaklanmış Hayır ya da Hayır Silahı bir kural halini aldıysa durup düşünmekte yarar var. Düşünüp taşınıp bir sorun olduğuna karar verirseniz de korkmayın, insan denilen canlının en güzel özelliklerinden biri değişme ve gelişme kapasitesidir.

Hayır demek üzerine (ne yazık ki çoğunlukla hayır diyebilmek konusunda) yazan yazarlardan Marie Haddou* masalları incelemiş ve masallarda hayır demenin, ebeveyne itiraz etmenin nasıl kötü sonuçlara neden olacağının çocuklara öğretildiğini ifade etmiştir:

---

* Marie Haddou, *'Hayır Demeyi Bilmek: Sağlıklı Sosyal İlişkiler için Reddetmeyi Öğrenmek'*, İletişim Yayınları, İstanbul 2018.

Uyuyan Güzel, yasak yün iğne dokununca parmağını deler ve yüz yıllık bir uykuya dalar. Kırmızı Başlıklı Kız, annesini dinlemeyip ormanda oyalandığı için kurt, büyükannenin evine gidip onu yer ve kahramanımızı yutmak amacıyla büyükannenin yerine geçer. Çabuk etkilenen ve çok meraklı olan Pinokyo, babası Gepetto'nun öğütlerine kulak asmaz. Bir haydut çetesi tarafından kötü yola sürüklenir ve kendisini bir balinanın midesinde bulur. (s. 30)

Aynı yazar, ebeveyn dışında bir başkasına uymanın da ne gibi sonuçlar doğurabileceğini anlatan masallardan söz etmiştir:

Başkasına karşı koyma konusunda yetersizlikten kaynaklanan bir sürü güçlük ve tehlikeyi gözler serer. Sözgelimi, büyücüyü reddedemeyen Pamuk Prenses, verilen elmayı yer ve ölür. Külkedisi, üvey annesiyle üvey kız kardeşlerine karşı koyamaz ve perişan, sefil bir yaşam sürdürür. (s. 31)

Açıkça görülmektedir ki büyürken hayır ile ilişkimize dair karmaşık mesajlar almış olma ihtimalimiz epey güçlüdür. Bize bakım veren insanların temel duygusal ihtiyaçlarımızı karşılamaya yönelik tutum ve davranışlarına ek olarak içerisinde bulunduğumuz kültür de hayır ile ilişkimizi şekillendirmeyi hedeflemiştir. Bugünlerde, neyse ki, duymadığımız ama birkaç on yıl önce yaygın olarak duyulan ve çocuk yetiştirmenin temeli kabul edilen korkutma temelli çocuk yetiştirme tarzı coğrafyamızda oldukça yaygındır.*

Hal böyle iken iş başa düşmektedir. Kendi ihtiyaçlarımızı gözetme işini bizi büyüten insanların ya da kültürümüzün kodlarına bırakmak pek akıllıca görünmemektedir. İhtiyaçlarımızı görmek ve bunları karşılamak adına en sağlıklı adımları atma görevi büyük oranda bize aittir.

---

* Bekir Onur, *'Tarih, Sosyoloji, Psikoloji Kavşağında Çocuk'* ('Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı' içinde), Hekim Yayınları Birliği, 2008.

KISA KISA

Ülkemizin yetiştirdiği önemli psikiyatri uzmanlarından biri olan Engin Geçtan bir kitabında (*'İnsan Olmak'*, Metis Yayınları, 1989), kirpilerin hikâyesini anlatır. Hikâyeye göre soğuk bir günde karşılan bir grup kirpi ısınabilmek için birbirlerine sokulurlar. Ancak hepimizin bildiği üzere kirpilerin çok sivri dikenleri vardır ve birbirlerine sokuldukları sırada bu dikenleri birbirlerinin vücutlarına batar.

Kirpiler ısınabilmek için birbirlerinin vücut ısılarına gereksinirken kendilerini de sivri dikenlerden korumak zorundadır. İşte bu kirpiler hem kendi ihtiyaçlarını karşılamak (ısınmak) hem de zarar görmekten kaçınmak için en uygun mesafeyi ayarlamayı öğrenmek zorundadır. Kirpilerin hikâyesi ile insanların hikâyesi de benzerdir.

Kimlere Hayır Demek ve Sınır Çekmek Zordur?

Bu kitapta sizin niçin hayır diyemiyor, sınır çekemiyor olduğunuza ve bu durumu nasıl değiştirebileceğinize odaklandık. Kitabın da amacı buydu. Ancak ara ara yeri geldikçe sözünü ettiğimiz ve edeceğimiz bir durumu da kısa da olsa ayrıca ele almak istiyorum. Kimlere hayır demek zordur?

Burada hayır demekte zorlandığınız insanların geçmiş yaşantılarından ya da aslında neler yaşadıkları ve neleri hedeflediklerinden söz etmeyeceğim. Bunun yerine bu insanların günlük yaşamda karşımıza ne şekilde çıkabileceğinden söz edeceğim. Bu kişiler kendilerini değiştirmeleri gerektiğini düşünür ve buna niyet ederlerse bu onların sorumluluğudur ama kendi ihtiyaçlarınızı gözetmek, sınırlarınızı korumak ve gerektiğinde hayır diyebilmek de sizin sorumluluğunuzdadır.

Her birimizin geçmiş yaşantıları ve mizacı gereği duyarlı olduğumuz farklı insanlar, durumlar ve davranışlar olabilir ama bazı tutumlar neredeyse herkes için risk oluşturabilmektedir. Bunlar konusunda ayrıca uyanık olmakta yarar var. Bu tiplemelerin temelinde herhangi bir bilimsel çalışma olmasa da klinikte sıklıkla gördüğümüz davranış örüntülerini görece akılda kalacak başlıklar altında toplamaya çalıştım. Bu tipler bazı özellikler açısından kesişiyorlar. Bu adlandırmaları baskın özellikleri gözeterek yaptım.

Zorbalar: Baskı kurmak ve ilişkili olarak saldırganca bir tutum bu kişilerin standart davranış kalıbı haline gelmiş olabilir. Ne zaman bir şey talep edecek olsalar baskı ve saldırganlıkla bir hiyerarşi yaratıyor ve sizi kendilerine hizmet etmek ya da onların boyun eğmek zorundaymış gibi hissettirebilirler. Öfkelerini istediklerini elde etmek için bir araç olarak kullanabilirler. Zaman zaman siz bir hata yapmışsınız ve hatanızı telafi etmek için onların isteklerine boyun eğmek zorundaymışsınız gibi davranabilirler.

Kendilerini En Önemli Görenler: Bu insanlar etrafa, gerçekte öyle olmasalar da özel, güçlü ve üstün olduklarına dair bir mesaj vererek dolaşıyor olabilirler. Oldukça rekabetçi bir tutumları olabilir. Fazlasıyla bencil davranabilir ve diğer insanların ihtiyaçlarını küçük ve değersiz görebilirler. Kendilerine özel davranılmasını beklerler ve bu dünyanın ne normal şeyiymiş gibi hissettirebilir.

Türlü Türlü Oyunlara Başvuranlar: Bu kişiler de istediklerini almak ya da istemediklerinden kaçınmak için bir başkasını ateşe atmaktan çekinmeyebilirler. İnsanların "yumuşak karınlarını" fark etmek ve bunları istediklerini elde etmek için kullanırlar. Yalan söylemek onlar için oldukça kolay olabilir. Yalanlar, saptırmalar, gerçeği gizlemeler size hayır dedirtmemek ve sınırlarınızı yok saydırtmak için başvurabilecekleri yöntemlerdendir. Bu işi yaparken de kendinizi açık bir tehdit ile karşı karşıya hissetmeyebilirsiniz.

Avcılar: Bu kişiler kimlere evet dedirtebileceklerini hızlıca fark ederler. Oyunlara başvuranlar gibi bunlar da insanların yumuşak karınlarını hızlıca fark edebilirler. Ancak bu kişiler aktif bir manipülasyona girişmeyip en uygun zamanı kollayarak istediklerini elde etmeye çalışabilirler. Her adımları planlı olabilir. Bu kişiler isteklerini dile getirdiklerinde üzerinizde yoğun bir baskı ve tehdit hissedebilirsiniz.

Tuttuğunu Koparanlar: Saldırganca ya da zararlı görünmese de bu insanlar sabırla talep ederler. Aynı şeyi o kadar çok talep ederler ki kaçmak, hayır demek, sınır çekmek olanaksız görünmeye başlayabilir.

Yavru Kediler: Bu kişiler gözünüzün içine öyle bir bakarlar ki ne yapacağınızı şaşırabilirsiniz. Dünyanın yardıma en çok ihtiyaç duyan canlısı onlardır ve sizin "yardımınız" yani sizden istedikleri her ne ise, olmazsa hayatta kalamayacaklarmış gibi hissettirirler.

EGZERSİZ: DURUM ANALİZİ – 1

Sizin için önemli olduğunu düşündüğünüz bir yaşam alanı seçin. Bu, herhangi bir şey olabilir: İlişkiniz, işiniz, hobiniz, arkadaşlarınız, cinsellik vb. Yaşamınızın bu bölümünü daha iyi kılmak için **hayır demeniz** gerekenlerin bir listesini yapın. Yaşamınızın bu bölümünde nelere hayır demeniz gerek? Nelere hayır demek istiyorsunuz?

....

....

....

....

....

Yaşamınızın bu bölümünü daha iyi kılmak için **hayır dememeniz** gerekenlerin bir listesini yapın. Yaşamınızın bu bölümünde nelere hayır dememeniz gerek? Nelere hayır dememek istiyorsunuz:

....

....

....

....

....

Önce Toz ve Gaz Bulutu Vardı

İnsan yavrusu dünyaya gelen en savunmasız, en muhtaç canlı yavrusu olabilir. Öyle ki evrim süreci içerisinde gelişen beynimiz ve bunun bir sonucu olarak büyüyen koca kafamız doğum sürecini fazlasıyla zorlaştırmıştır. Beynimiz ve kafatasımızın doğum sırasındaki büyüklüğü ile bedenimizin geri kalanının büyüklüğü oldukça farklıdır. Gelişim alanında çalışan bilim insanları büyümenin "baştan ayağa ve merkezden dışarıya doğru" bir süreç olduğunu ve bunun büyüme ile ilgili genel bir ilke olduğunu ifade ederler. Bu ilkeye uygun olarak büyük bir kafatası, görece gelişmiş ama en önemlisi de daha fazla gelişmeye hazır bir beyin ile dünyaya gelen insan yavrusu tamamıyla bakıma muhtaçtır. Ancak mevcut durumuyla ne doğru düzgün hareket edebilir, ne kendi kendine beslenebilir, ne görebilir ne de kendini koruyabilir.

İnsan yavrusunun bedeni, donanımı olan ancak bu donanımları arasındaki kablo bağlantıları yarım yamalak yapılmış bir makine gibidir. Örneğin işitme duyumuz doğum öncesinde belli bir düzeye kadar gelişiyor olsa da bazı sesleri ve ses özelliklerini ayırt etmek ve anlamlandırmak için (konuşmayı öğrenmek için) doğum sonrasında uygun koşullarda belli bir sürecin geçirilmesi gereklidir. Görme duyumuzun bildiğimiz duruma gelmesi için de beklememiz gerekir. Doğumdan sonraki ilk zamanlar sadece belirli bir miktar ışık ve

buna bağlı olarak bulanık karartıları görebiliriz. Tam olarak, daha doğru bir ifade ile yaklaşık olarak sağlıklı bir yetişkin gibi görebilmeye başlamak ancak birinci yılın sonu itibariyle mümkün olabilmektedir.

İnsan yavrusunun şirin olduğu kadar tam olarak işlevsel olmadığı konusunda hemfikirsek sırada bu fikrimize aksi doğrultudaki bazı bilgileri sunmak var. Örneğin bebekler, yaşamlarının ilk üç yılında o kadar hızlı öğrenirler ki, yaşamlarının geri kalanı boyunca bir daha bu öğrenme hızına erişemezler. Bugün bize doğal gelen, üzerine hiç düşünmediğimiz her şey bebekler için yeni birer keşiftir. Şimdi bir anlığına elinizdeki kitabı kapatıp bir masanın üzerine koyduğunuzu ve o anda masanın, kitabın ve bulunduğunuz odadaki diğer eşyaların havalanmaya başladığınızı hayal edin. Yani bir anlığına yerçekiminin eskisi kadar kuvvetli olmadığını, zayıfladığını hayal etmeye çalışın. Sonra da bu durumu anlayabilmek için nasıl ve ne kadar çaba harcayacağınızı... Etraftaki her ipucunun nasıl önemli olabileceğini, her bir eşyanın –hafiflerin ayrı, ağır olanların ayrı, katıların ayrı sıvı olanların ayrı– nasıl hareket ettiğini anlamaya çalışmanın ne kadar ilginç ve yorucu olabileceğini düşünmeye çalışın. Bu basit düşünce deneyini yaparsanız, bizim için basit ve sıradan olan kuralların ve olağan durumların bebekler için aslında ne kadar ilginç olduğunu bir nebze anlama fırsatınız olabilir. Bebekler bu bilgileri belli bir düzeyde işleyebilme kapasitesi ile dünyaya gelirler. Onlar için her an yeni bir bilgidir ve bilgiler ve deneyimler biriktikçe dünya daha anlamlı bir duruma gelmeye başlar.

Bir diğer önemli ve gelişmiş özellik de koku alma duyusuyla ilgilidir. Çalışmalar göstermiştir ki bebekler anne sütünün kokusunu ayırt edebilmektedir. Düşünün, o her şey için bir başkasına ihtiyaç duyan bebek henüz birkaç günlükken pek çok koku arasından kendisi için yaşamsal önemi olan anne sütünü ayırt edebiliyor. Bu bile

tek başına önemli bir beceri değil mi? Bu özelliğimiz bize bebeğin annesiyle etkileşiminin ne denli önemli olabileceğine ve bunu altyapısının biyolojik olarak kodlanmış olabileceğini söylüyor olabilir. Burada büyülü bir anne ve yeni doğan ilişkisinden söz etmiyorum. Anlatmaya çalıştığım şey, bebeğin yaşamını devam ettirmesi için gerekli olan kaynaklara yönelmek konusunda ne kadar becerikli olduğudur. Yani, bazı duyularımız ve beden parçalarımız tam olarak işlevsel değilken bazıları oldukça işlevsel ya da gelişmeye oldukça açık bir biçimde dünyaya geliyoruz. Bu az ya da çok gelişmiş parçalarımızın birbirini tamamlayıcı özellikleri olduğunu söylemek mümkün. Etrafı göremiyor, olanı biteni duyamıyorken; hareket edemeyip dünyayı anlayamıyorken bizi koruyabilecek, bize bakım verebilecek olan kişi ile bağ kurmamızı, onu yakınımızda tutmamızı kolaylaştıracak bazı özelliklerle donanımlı olarak geliyoruz dünyaya.

Lehte ve aleyhte birkaç örnekle insan yavrusunun nasıl bir durumda olduğunu açıklamaya çalıştım. Bunu yaparken amacım her ne kadar bakıma ihtiyaç duyan, zayıf bir varlık olarak görünüyor olsa da insan yavrusunun pasif bir varlık olmadığının ve çevresiyle sürekli etkileşim içerisinde olduğunun altını çizmektir. Bu etkileşimi sağlayabilmek için evrimsel süreç içerisinde gelişen çeşitli özelliklerimiz vardır. Örneğin yukarıda da belirttiğim anne sütünün kokusunu ayırt edebilme becerisi bunlardan biridir. Ya da sadece insanların değil, neredeyse tüm hayvanların yavrularının yetişkinlere "şirin" görünmesi, yetişkinlerde türün devamlılığı adına bakım verme isteği doğurması da bu bağlamda değerlendirilebilir. Evrim sürecinde gelişen bir diğer özellikle de çok erken dönemlerden itibaren sosyalleşme konusunda çeşitli donanımlara sahip olmamızdır. Başlangıçta refleks olarak gülümseme benzeri mimikler yapan bebek zaman içerisinde gülümsemesini sosyal bağlamda kullanmaya

başlar ve etrafındakilerle etkileşime girer. Hatta bebek hoşuna giden bazı sesleri ya da hareketlerin devamlılığını sağlamak için yani başka ve daha teknik bir ifade ile yetişkinleri koşullamak için gülümsemesini bir pekiştireç olarak kullanır. Sonuç olarak, bir tarafıyla fazlasıyla ihtiyaç halinde olan bebek diğer taraftan da ihtiyaçlarını karşılaması olası olan yetişkinlerle etkileşim içerisinde olabilecek donanıma sahiptir. Bebek bu becerilerine ilişkin açık bir farkındalık yaşamıyor olsa da yaşamını sürdürme hatta yaşamını en uygun koşullarda sürdürmek için kendisine en çok neyin gerektiğini ve bunu nasıl sağlayabileceğini örtük olarak biliyor gibidir.

KISA KISA

"Ne garip, olayların kökenlerini binlerce fersah ötede aramak merakı, sokaklarımızı yıkayan dereyi Nil'in kaynaklarından akıtmak kadar saçma! Ne yazık!"

Victor Hugo,
'Bir İdam Mahkûmunun Son Günü', s. 17

İşte tam da bu nedenle etkileşim ve etkileşimin niteliği yaşamsal bir önem taşımaktadır. Zengin, nitelikli, uygun ve doyurucu etkileşim sağlıklı fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişim için avantaj iken tam tersi durumlar insanın zihnine yerleşir ve harekete geçmek için zamanını bekler. Hatta çoğu zaman sağlıklı etkileşimin sonuçlarını gözlemlemek daha doğrusu olası sonuçlarının belirginleşmesi pek mümkün olmazken herhangi bir sağlıksız etkileşimin sonuçlarını insan yaşamında gözlemlemek görece kolaydır. Her şey yolunda giderken pek çok kimse ne durumda olduğunu değerlendirme ihtiyacı hissetmez. Yaşamınızda 99 şey yolunda giderken bir olumsuzluk örüntüyü bozar ve onu fark edersiniz. Aynı şey etkileşimlerimiz için de geçerlidir. Yaklaşık on yıl önce, bir hocam aniden çıkan bir işi nedeniyle o zamanlar ilkokul çağında olan kızının bir spor turnuvasındaki maçına gidemediği için çok üzülmüştü. O an'a kadarki tüm maçları tribünden izlemiş olsa

da bir maçı kaçırmak fazlasıyla üzülmesine yetmişti. Hocamın bu duruma üzülmesi çok anlaşılırdı elbette ama bu kadar yoğun bir üzüntü duymasını anlayamamıştım. Ona bunun nedenini sorduğumda verdiği yanıt pek çok şeyin özeti niteliğindeydi ve aklımda yer etti: "Gittiğim maçları değil, gidemediğim bu maçı hatırlayacak..." Elbette mesele bu kadar "siyah ya da beyaz" değil; ancak olumsuz yaşantıların canımızı yakarak hatta bazen bizi travmatize ederek zihnimizde yer etmesi ve kolay kolay unutulmaması gibi bir gerçeklik de var.

Egzersiz: Durum Analizi – 2

Hayır demeniz ya da sınır koymanız gerektiğini "hissettiğiniz" zamanları analiz edin. Hangi alanlarda (iş, arkadaşlık, romantik ilişki gibi) neler oluyor?

....

....

....

Çevreniz olan biten şeyler ya da çevrenizdeki kişiler tepkinizi nasıl biçimlendiriyor? (Örneğin, etrafta birileri var mı? Bulunduğunuz ortam size geçmişten bir şeyler hatırlatıyor mu?)

....

....

....

Aklınızdan neler geçiyor? ("Kötü bir insan olduğumu düşünecek"... vb.)

....

....

....

Bedeniniz nasıl tepkiler veriyor? (Terleme, sesin kısılması, kafanızın ağırlaşması, midenizde ağrı vb.)

....

....

....

Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? (Depresif, kaygılı, sinirli, suçlu vb.)

....

....

....

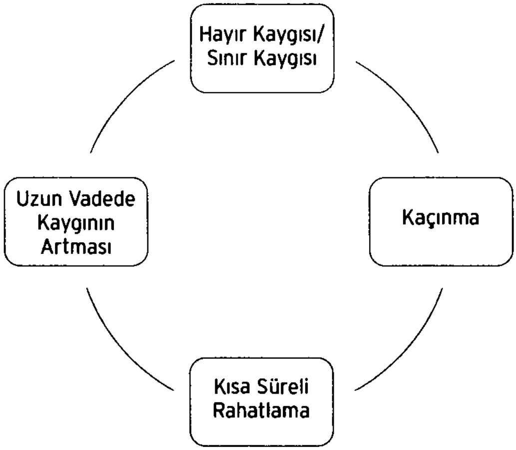
Nasıl davranıyorsunuz? (Odaklanamama, çekinik durma vb.)

....

....

....

Hayır Diyememe Döngüsü



Hayır Kaygısı/Sınır Kaygısı: Hayır demeniz gerektiğinde ancak hayır diyemediğinizde ya da hasbelkader hayır diyebildiğinizde bu durum rahatsız edici bazı sonuçlar doğuracaktır. Endişe, korku, kalp atım hızının artması, terleme, sesin kısılması ya da titremesi gibi.

Kaçınma: Bu rahatsız edici sonuçlar gelecekte benzer durumlardan kaçınmanıza neden olabilir. Eğer sınır koymanız gerekeceğini düşünmeye başlarsanız bu kişileri görebileceğiniz ortamlardan uzak durmaya çalışabilirsiniz (okula ya da işe gitmemek, eve giderken kullandığınız yolu değiştirmek ya da telefonlara yanıt vermemek gibi).

Kısa Süreli Rahatlama: Kaçınma kısa süreli bir rahatlık da sağlayacaktır. Kaygınız, endişeniz, geriliminiz kısa süreli de olsa azalacaktır.

Uzun Vadede Kaygının Artması: Ancak en başında sizi kaygılandıran, korkutan, geren durum daha da kötüye gidecektir. Daha önce kaçındığınızı ve rahatladığınızı öğrenen beyniniz bir sonraki durumda kaygıyı daha da arttıracaktır ki hemen kaçınasınız.

Not: Benzer bir döngü evet demeniz gerektiğini düşündüğünüz durumda ve otomatik hayır'a başvurduğunuzda da kendini gösterir. Yukarıdaki döngüde hayır kelimesi yerine evet kelimesini de koyabilirsiniz. Özetle, yukarıdaki döngü "hayır deme/dememe kaygısı", "sınır çekme/çekememe kaygısı" olarak da okunabilir.

İnsan Yavrusunun İlk Etkileşimleri

Bir taraftan bu denli ihtiyaç halinde ve aciz, diğer taraftan fazlasıyla donanımlı ve dış uyarıcılarla etkileşim içerisinde dünyaya gelen insan yavrusu, kendisine temel bakım veren* kişi ya da kişilerle güçlü bir bağ kurar. Bu bağın ne olduğu ve nasıl bir işlevi olduğunu anlamaya çalışmamız gerekiyor. Eğer fark ettiyseniz kurulan bu bağa ilişkin iyi ya da sağlıklı gibi ifadeler kullanmadan doğrudan "güçlü" demeyi tercih ettim. Çünkü bu bağ her koşulda güçlü olma eğilimindedir. İyi ve sağlıklı, kötü ve sağlıksız hatta açıkça zararlı da olsa bu ilişki, bu bağ hâlâ kuvvetlidir ve insan yavrusunun yaşamı ve geleceği açısından yaşamsaldır.

Bebekler ve onlara bakım verenler arasında oluştuğu söylenen bu bağa biz "bağlanma" diyoruz. Her şey yolunda gittiğinde, sağlıklı ve doyurucu bir ilişki olduğunda, bakım verenler bebeğin gereksinimlerine uygun bir biçimde duyarlı olduklarında bunun adı "güvenli bağlanma"; işler ters gittiğinde, sıcaklık olmadığında, gereksinimler karşılanmadığında ya da bu anlamda bir tutarsızlık

* Temel bakım veren ifadesi psikoloji literatüründe geçen özgün bir terimi yansıtmaktadır. Metin içerisinde zaman zaman bu ifadeye de yer verilecek olsa da metnin geri kalanında kolaylık sağlamak adına genel bir ifade ile ebeveyn ya da ebeveynler ifadeleri kullanılacaktır. Ancak unutulmamalıdır ki bir bebeğe temel bakım sadece biyolojik ebeveyn tarafından verilmek durumunda değildir. Farklı büyüme koşullarında farklı insanlar da temel bakım veren rolünü üstlenebilirler.

sözkonusu olduğunda ise buna genel olarak "güvensiz bağlanma" adını veriyoruz. Yukarıda da söz ettiğim gibi bu bağ her koşulda güçlüdür. Burada güçten kastettiğim basitçe ve sadece iki kişi arasındaki çekim vb. bir durum değildir. Bu bağ yani daha doğru bir ifadeyle bağlanma formasyonu bizim için etkisi ömür boyunca devam edebilecek bir temsiller/örüntüler/şablonlar dizisi demektir. Bağlandığımız bu kişilerle olan ilişkilerimiz, bu ilişkilerin niteliği bizim diğer insanlarla kuracağımız ilişkilerimizden beklentilerimizi etkileyecektir. Bu bağın gücü evrimsel süreçte sosyalleşen insanın gereksinimlerinden ve bağlanma dediğimiz mekanizmanın biyolojik* temellerinin birleşiminden ileri geliyor olabilir.

Gelecekte kuracağımız ilişkilerimizden beklentilerimizi biçimlendirmek bağlanma dediğimiz olgunun en önemli özelliklerinden biridir. İnsanlara güvenebilir miyim? İnsanlar güvenilir midir? İhtiyaç duyduğumda insanlar benim yanımda olacak mı? Saygıdeğer biri miyim? Sevilebilir biri miyim? Değerli biri miyim? Düşüncelerim diğer insanlar için önemli mi? Duygularım önemseniyor mu? Hata yaparsam insanlar benden uzaklaşır mı? İnsanların isteklerine hayır dersem ne olur? İnsanlar bana zarar mı verecek? gibi soruların yanıtlarını bu ilk yaşantılar sonucunda edindiğimiz deneyimler içerisinde ararız. Bu deneyimler birer referans kaynağı olur ve bir kütüphane gibidir. İhtiyaç duyuldukça bu kütüphaneye başvurur ilgili deneyimlerimizin bize yol göstermesine izin veririz. Yetişkinlik ya-

* Bağlanmanın biyolojik temellerine ilişkin en keyifli çalışma Avusturyalı etolog (zoolojinin hayvan davranışlarını inceleyen altdalı) Konrad Lorenz'e (1903-1989) aittir. İnsan bağlanması ile doğrudan bir ilişkisi olmayan bu çalışmanın amacı da insan davranışlarını incelemek değildi. Lorenz hayvan davranışlarını inceleyen bir bilim insanıydı. Ancak Lorenz'in çalışması ve çalışma sonuçları "basımlama" kavramı ile tanımlansa da insanların bağlanma davranışını açıklamak açısından temel oluşturmaktadır Size, "Lorenz'in kazları" şeklinde basit bir Google araması yapmanızı mutlaka öneririm. Bu çalışması ile 1973 yılında Nobel Fizyoloji veya Tıp Ödülü'nü de alan Lorenz'in yumurtadan yeni çıkan kazlarla olan ilişkisine dair videolar size çok şey anlatacaktır.

şantımızda karşılaştığımız her ipucu bizi kütüphanedeki bir rafa yönlendirir. Fakat bu, yaşamın ilerleyen zamanlarında sözkonusu olabilir. Yaşamın ilk yılları genellikle ve çoğunlukla ebeveynlerin etrafında geçer. Bu nedenle de hem fiziksel hem de psikolojik gereksinimlerimiz için bu insanlara bir anlamda mecburuzdur. O halde bu insanlarla anlaşmanın bir yolunu bulmak yaşamımızın devamını sağlamak adına önemlidir. Ne yaparsak ya da ne yapmazsak gereksinimlerimizi bir nebze de olsa karşılayabiliyoruz? Bu insanlarla ilişki kurmanın yolu ne? Bütün ipuçlarını toplamaya başlarız. Karşılanması gereken gereksinimlerimizi nasıl karşılayabileceğimize ilişkin açık ya da çoğunlukla örtük stratejiler geliştiririz. Geliştirilen ya da gözlemleyerek öğrenilen (zira insan yavrusu gözlemleyerek öğrenme konusunda da çok çok iyidir) bu stratejiler birer şablon ya da bilgisayarlardaki "kısa yol" gibi zihinlerimize yerleşir. Diğer insanlarla etkileşimlerimizde de hemen kendini gösterir, özellikle de bize bakım verenlere benzerliği olan kişilerle olan ilişkilerimizde. Elbette bu etkileşimler her zaman sorun niteliği taşımaz, güvenli de olabilir. Ancak konumuz sağlıklı etkileşimlerden çok sağlıksız olanlar olduğundan burada olumsuz, zararlı, sağlıksız etkileşimlere odaklanıyoruz.

Temel bakımımızı veren ebeveynimize ek olarak özellikle bizden büyük olan kardeşlerimiz, abilerimiz ve ablalarımız da kendimizi anlamlandırma sürecimizde etkili unsurlardır. Hem anne–babamızın onlarla olan etkileşimlerine ilişkin yaptığımız gözlemler hem de kardeşlerimizle olan etkileşimlerimiz bizim açımızdan önemli sonuçlar doğurabilir. Yaş farkının çok olduğu durumlarda abi ve ablaların bir ebeveyn kadar hatta onlardan daha fazla etkili olabileceğine ilişkin gözlemlerimiz de bulunmaktadır. Ek olarak, bebeklik, çocukluk ve ergenlik döneminde, kardeşlerin birbirleriyle olan etkileşimlerine yönelik ebeveyn tutumları da önemlidir. Örneğin kar-

deşler arasında yapılan bir ayrım olup olmadığı, kardeşlerin birbirleriyle olan ilişkisinde gerekli durumlarda müdahalenin olup olmadığı, zarar veren bir kardeş sözkonusu ise diğer çocuklara yönelik koruma davranışlarının olup olmadığı da önemli değişkenlerdir. Bir kardeşin kronik bir hastalığı olduğunda evdeki bakım düzeninde meydana gelen değişimler, kardeş kaybına yönelik diğer kardeşlerin ve ebeveynlerin tepkileri gibi önemli yaşam olayları da kardeşlik bağlamında bağlanma örüntülerini etkileyebilecek deneyim ve gözlemler sağlar.

Temel bakım verenler kadar olmasa da okul öncesi ve ilkokul dönemindeki sınıf arkadaşları ve öğretmenlerle olan ilişkiler de önemlidir. Ebeveynlerle olan etkileşim kadar birincil olmasa da öğretmenlerle olan ilişkiler de sağlıklı ya da sağlıksız bağlanma deneyimlerine neden olabilir. Öğretmenlerle olan ilişki, aile bireyleri ile etkileşimler sonucunda edinilen şablonların sınandığı ilk ilişkilerdendir. Öğretmenlerin, sınıfındaki çocuklarla ilişkisi, onlara nasıl davrandığı, sıcaklık ve şefkat gösterip göstermediği de önemlidir. Önceki deneyimlerin teste tâbi tutulacağı ilk mecra genellikle burasıdır. Kardeşler için yukarıda sıraladığım durumlar sınıf arkadaşları için de geçerlidir. Zorba bir sınıf arkadaşı ya da arkadaş grubuyla ilişki ve bu zorbalığa karşı öğretmenin takındığı ya da takınmadığı tutum da gelecekteki ilişkilerimizde kullanacağım şablonlara etki edebilir.

Özetle, insan yavrusu bazı önemli ihtiyaçlarının karşılanması sırasında başkalarına bağımlı ancak ihtiyaçlarının karşılanması sırasındaki deneyimlerini zihninde kodlayabilecek kadar beceriklidir. Bu süreçte olan bitenler kodlanır ve zihinlerimizde depolanır. Bütünüyle sorunsuz bir bebeklik ve çocukluk gerçekçi olmasa da büyük oranda sorunsuz ya da ihtiyaçların uygun bir biçimde karşılandığı bir bebeklik ve çocukluk dönemi geçirebilmek idealdir ve görece

sağlıklı bir yetişkin yaşamı için kaçınılmazdır. Ancak ihtiyaçlarımızın sağlıksız bir biçimde karşılanması ya da karşılanmaması gibi durumlar zihnimize yerleşir ve harekete geçeceği zamanı bekler. Buradaki anahtar kavramımız ihtiyaçtır. Bir sonraki bölümde ihtiyaçtan kastımın ne olduğunu daha ayrıntılı olarak açıklamaya çalışacağım. Daha sonra da birlikte bu ihtiyaçların neye benzediğini anlamaya çalışacağız.

Temel Duygusal İhtiyaçlar

Psikolojik olarak sağlıklı bireyler temel duygusal ihtiyaçları uygun bir biçimde karşılanmış bireylerdir. İhtiyaçların uygun bir biçimde karşılanması demek ihtiyaçların, "ne eksik ne fazla" olacak biçimde "tutarlı" olarak karşılanması demektir. Temel duygusal ihtiyaçların uygun bir biçimde nasıl karşılanacağı öncelikle ebeveynimizle olan ilişkimizde deneyimlenir ve daha sonra da bu deneyimler yetişkin yaşantısına uyarlanır. Psikolojik olarak sağlıklı bireyler, sözkonusu ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla uygun adımları atabilen, yeri geldiğinde uzun vadede ihtiyaçlarını sağlıklı bir biçimde karşılayabilmek adına anlık, kısa süreli ya da geçici diyebileceğimiz hazları erteleyebilen insanlardır. Ancak bu öylece, doğuştan gelen bir özellik değildir. Temel duygusal ihtiyaçların sağlıklı bir biçimde nasıl karşılanacağı öğrenilen, deneyimlerle edinilen bir beceridir. Bu deneyimler de temelde, şaşırmayacağınız üzere, özellikle bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde edinilir çoğunlukla. Bireyin doğuştan getirdiği karakter özellikleri (mizaç) tek başına belirleyici değildir; ebeveynlerin karakterleri ve ebeveynliğe ilişkin bilgileri de bu deneyim ediniminin önemli değişkenleridir. Bu üç değişken birbirleriyle sürekli etkileşim halindedir.

Sağlıklı bir büyüme ortamı için asgari düzeyde fiziksel koşulların da sağlanması gerekir. Örneğin hijyen koşullarının sağlanması, temel sağlık hizmetlerine ulaşım ve beslenme gibi değişkenler eko-

nomi ile doğrudan ilgili meselelerdir. Bu nedenle de yoksulluk uygun ebeveyn–bebek etkileşimi için en büyük risk etkenlerinden biridir. Ancak, yoksulluk her zaman ve her koşulda temel psikolojik gereksinimlerin karşılanamaması anlamına da gelmemektedir. Öyle ebeveynler vardır ki bütün ekonomik güçlüklerine rağmen bebeklerini psikolojik anlamda yoksun bırakmamaktadırlar. Bir çeşit bariyer, koruyucu ya da düzeltici etken işlevi görebilmektedirler. Bizim yapmamız gereken tüm bebekler ve çocuklar için asgari koşulları standart duruma getirebilecek çözümler bulmaktır; o zaman gelene dek sağlıklı ebeveynliğin gücünü aklımızda tutarak umutsuzluktan korunabiliriz.

> **KISA KISA**
>
> Bebeklerin psikososyal gelişimi için tehlikeli olan (sadece) yoksulluk değil; psikolojik ihtiyaçlarının yoksun bırakılmasıdır.

Aşağıda sıraladığım temel duygusal ihtiyaçlar evrenseldir; yani her insan bu ihtiyaçları hisseder ve her insan bu ihtiyaçlarını karşılamak için farkında olduğu ya da olmadığı bir beklenti içindedir. Bu ihtiyaçların erken dönem yaşantılarda ne derece ve nasıl karşılandığı yetişkinlikte söz konusu ihtiyaçlarımızı karşılamak konusunda nasıl adımlar atacağımızı büyük ölçüde belirler.

Yetişkinlik yaşamında psikolojik sağlık, bu ihtiyaçların ne pahasına olursa olsun karşılanmasını sağlayabilmekle ilgili değildir. Bu, sıklıkla yanlış anlaşılan bir durumdur. Önemli olan "hemen şimdi hemen burada" ihtiyacınızı karşılamak değildir. Bebeklerle yetişkinler arasındaki fark budur. Psikolojik sağlık, mevcut koşulları gözeterek bu ihtiyaçları en uygun düzeyde karşılamak için uygun ve zarar verici olmayan adımları atabilmekle ilgilidir. Yaşamımızın erken dönemlerinde ise bu ihtiyaçlarımızın ebeveynimizce uygun sınırlar içerisinde karşılanmaya çalışılması ile ilgilidir.

Temel duygusal ihtiyaçların aşırı düzeyde karşılanması da sağlıklı değildir. Sokaklarda gördüğümüz ve çekinmeden "şımarık" diye nitelendirebileceğimiz çocuk ve yetişkinler genellikle böyle ailelerde büyürler. Her ihtiyaçları, çevredeki diğer insanların ihtiyaçları ya da ailenin koşulları gözetilmeden karşılanan çocuklar dünyada "en önemli" ve "en değerli" şeyin kendileri olduğu mesajını alırlar. Buraya dikkat edin lütfen, "önemli ve değerli" hissetmek sağlıklı bir şeydir elbette ama "en önemli ve en değerli" hissetmek pek sağlıklı bir şey değildir. Açık ve net bir biçimde söylemek gerekir ki "en önemli ve en değerli" hissediyor olmak sağlıksızdır. İnsanın biricikliğine vurgu yapmak önemlidir ancak bu biriciklik beraberinde hiyerarşik bir yapı doğurduğu zaman sorunlara neden olabilmektedir. Her şeyi kendine hak gören, çevresindeki herkesi kendisi için kullanmak konusunda sakınca görmeyen ve çevresindekiler, kendisine ebeveyni kadar "özel" davranmadığında öfkelenen ya da çok ciddi düzeyde çöküşler yaşayan bireylerin psikolojik olarak sağlıklı olmadığı düşünülebilir. Hedefimiz bu temel duygusal ihtiyaçların, zamanın çoğunda, uygun düzeyde karşılanmasıdır. Ne eksik ne fazla, ne az ne çok, ne hiç ne aşırı...

KISA KISA

"Önemli ve değerli hissetmek" ile "en önemli ve en değerli" hissetmek aynı şey değildir. Biricik olmak demek eşiniz ve benzeriniz olmadığı anlamına gelir. Biricik olmak, eksiğinizle, fazlanızla, yaptıklarınızla, yapamadıklarınızla, başarılarınızla başarısızlıklarınızla, iyinizle, kötünüzle eşsiz ve benzersiz olmanız demektir. İnsan olmanın güzel taraflarından biridir. Biricik olmak "mükemmel" olmak demek değildir.

Dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta da ilişki içerisindeki insanların ihtiyaçlarının çelişmesi, aynı anda tüm ihtiyaçların karşılanmasının koşullardan ötürü olanaksız olması ya da kaynakların her iki birey için de doyum sağlamaya yetecek düzeyde olmaması durumudur. İnsanları kendi ihtiyaçlarını karşılamak üzere güdülüdürler ancak bu süreçte diğer insanların da koşullarını gözetmeleri gerekir. Özellikle önemli diğer kişilerle olan ilişkilerde, örneğin romantik eşlerle olan ilişkilerde ihtiyaçlarımızdan belirli düzeylerde ödün verip karşı tarafın ihtiyaçlarını karşılamaya çalışabiliriz. Ancak kendimizi feda etmediğimiz sürece bu sağlıklıdır. Ne olursa olsun kendi ihtiyaçlarımızı başkalarının ya da bazı kişilerin ihtiyaçlarının gerisinde tutuyorsak orada bir sorun olabilir. Ya da kendi ihtiyaçlarımızı herkesin ihtiyaçlarının ötesinde görüyorsak bu da bir soruna işaret ediyor olabilir. Önemli olan sağlıklı ve dengeli bir düzen tutturmaya çalışmaktır. Gerektiğinde ihtiyaçlarımızı bizim için önemli olan, ilişkide olduğumuz diğer insanlarla müzakere edebilmeliyiz. Bu sayede iki tarafın da ihtiyaçlarını en uygun düzeyde karşılayabileceği bir zemin oluşturmak mümkün olabilir. Buradaki anahtar kelime de müzakeredir.

ÖNEMLİ

Tekrar tekrar altını çizmekte yarar görüyorum: Temel duygusal ihtiyaçların sağlıklı olarak karşılanması demek tüm ihtiyaçların eksiksiz olarak karşılanması ya da ihtiyaçların ne pahasına olursa olsun karşılanması demek değildir. Bunu özellikle tekrar ediyorum çünkü günümüz dünyasında ve pek çok "kişisel gelişim" kitabında insanlara doğru ve gerçekte olanın aksine fazlasıyla özel hatta en özel olduğu mesajı pompalanmaya çalışılıyor. Milyarlarca insan aynı anda en özel olamaz değil mi? O halde gerçekçi olup "biricik" olduğumuzu ve yapabileceklerimizin ancak kapasitemiz nazarında gerçekleşebileceğini hatırlatmakta yarar var. Biliyorum, alışık olduğumuz kitaplardan farklı bir şey söylüyorum şu anda. Aslansınız, kaplansınız, yaparsınız, yeter ki isteyin, gidin ve alın, sorun kesinlikle sizde değil onda, siz her şeyin en iyisine layıksınız, her şeyi hak ediyorsunuz... Bu bakış açısı, uzun vadede sağlıklı sonuçlar doğurmayacaktır.

Nedir bu temel duygusal ihtiyaçlar? Çeşitli başlıklarda ele alıp ayrıntılandıracağım bu ihtiyaçlar Şema Terapi gibi psikoterapi yaklaşımlarınca açıkça vurgulanırken Çocuk Hakları Sözleşmesi gibi evrensel metinlerde de bunların izine rastlamak mümkündür.* Bu ihtiyaçlar şöyle sıralanabilir:

1- Güvenli bağlanma, kabul ve bakım,

2- Özerklik, yeterlik ve kimlik hissi,

3- İhtiyaçlarını ve duygularını özgürce dile getirebilme,

4- Kendiliğindenlik ve oyun,

5- Gerçekçi sınırlar ve özdenetim.

---

* Tam da bu nedenle zaman zaman danışanlarıma Çocuk Hakları Sözleşmesi'ni okumak gibi ödevler verdiğim olur. Özellikle fazlasıyla kısıtlanmış bireyler ihtiyaçlarının ve haklarının ne olduğunu bilememekte ve aynı biçimde tekrar eden olumsuz deneyimlerinin herkesçe yaşandığını, bunların doğal olduğunu hatta bu olumsuz yaşantıları hak ettiklerini düşünmektedirler. Onlara iyi gelecek şeyleri talep etmeyi ya da zarar verecek şeyleri durdurmayı kendilerine hak görmemektedirler.

> **KISA KISA**
>
> Psikolojik olarak sağlıklı bireyler temel duygusal ihtiyaçları uygun bir biçimde ele alınmış ve karşılanmış bireylerdir.

Bu temel duygusal ihtiyaçları karşılamada uyumlu ve sağlıklı davranıldığında psikolojik olarak sağlıklı, sağlıklı ilişkiler kurabilen, yaşamında meydana gelen sorunlarla uygun bir biçimde başa çıkabilen, başa çıkamayacağı sorunları fark etme ve kabul etme konusunda becerikli, kendi kapasitesinin farkında olan bireylerle karşılaşırız. Ancak yukarıda da belirtildiği gibi bu ihtiyaçlar evrenseldir. Bu ihtiyaçları bir biçimde karşılamanın yolunu bulmak hepimizin doğasında olan bir şey. Fakat eğer uygun, sağlıklı bir aile ve çevre içerisinde büyümüyorsak bu ihtiyaçların hiç karşılanmadığını, eksik karşılandığını, aşırı karşılandığını, koşula ya da koşullara bağlandığını, tutarlı olarak karşılanmadığını görebiliriz. Büyürken karşılaşılan bu tür sağlıksız çevreler bize gelecekte, ihtiyaçlarımızın hangi koşullarda karşılanabileceğine dair sağlıksız ipuçları ile dolu bir ortam sağlar. Gerçekte kim olduğumuzu, nelere ne zaman ihtiyaç duyduğumuzu, neyi hak edip hak etmediğimizi bilemeyebiliriz. Kötü muamele doğal gelebilir. Gelecekte benzer durumlarla karşılaşıldığında, örneğin sevilmek gibi temel bir duygusal ihtiyaç sözkonusu olduğunda, bu ilk deneyimlerle edinilen şablonlar harekete geçer ve geçmişe benzer, aslında sağlıklı olmayan ancak bize normal ya da doğal gelen senaryoların tekrarı için çalışmaya başlar. İşte tam da bu nedenle bu temel duygusal ihtiyaçların ne olduğunu bilmek çok önemlidir. Çünkü çocuk bir nedenle, maruz kaldığı büyüme ortamında "hayır" demenin ihtiyaçlarını karşılamadığını öğrenmiştir ya da "hayır" demediği sürece örseleneceğini fark etmiştir. Sağlıklı sınır koymayı öğrenememiş, sağlıklı sınırların da ihtiyaçları karşılamak açısından bir yararı olmadığını deneyimlemiştir. Belki bunu doğ-

rudan deneyimlemiştir belki de bunu sıklıkla gözlemlemiştir. "Hayır" diyen kişinin maruz kaldığı tutumlar; buna karşılık, "hayır" dememenin ya da demenin ödüllendirilmesi gibi temel öğrenme mekanizmaları devreye girmiş olabilir. Ancak temelde hep bu ihtiyaçlar vardır. Bu ihtiyaçların karşılanması gereklidir ve kişiyi buna götürecek olan şey ya da kendisini, buna götürmesini umduğu şey basit bir biçimde "hayır" kelimesinden sakınarak itaat etmek–boyun eğmek, "hayır" sözcüğünü bir silaha dönüştürmek ya da yaşamın kendisine sunduğu her fırsatı bir tehdit olarak görüp otomatik olarak "hayır" demek olabilir. İşte tam da bu nedenle öncelikle temel duygusal ihtiyaçların neler olduğuna bakmakta yarar görüyorum. Öncelikle daha genel ifadelerle temel duygusal ihtiyaçları açıklamaya çalışalım. Sonraki aşamada da "hayır" demek ya da "sınır çekmek" ile ilişkili olarak zihnimize yerleşmiş olası yaşantıları ve bunların bugünle bağlantılarını daha odaklı bir biçimde tartışalım.

Güvenli Bağlanma, Kabul ve Bakım

Güvenli bağlanmanın ne olabileceğine ilişkin önceki bölümlerde bazı özet bilgiler sunmuştum. Bu bölümde ise bağlanmanın ne olduğunu biraz daha ayrıntılı olarak ele almak niyetindeyim. Bu bölümdeki amacım temel duygusal ihtiyaçları tanıtmak ve bunların gücünün farkına varılmasına yardımcı olmak. Bu nedenle de çok geniş bir çalışma alanı olan bağlanma kuramını enine boyuna ele almak gibi bir amacım olmadığını açıkça ifade etmeme izin verin. Burada mütevazı ve özet niteliğinde bir açıklama bulacaksınız.

Pelin, Duru ve Mehmet çiftinin ilk çocuğudur. Pelin'e olan hamileliği sırasında Duru ciddi bedensel sıkıntılar yaşamak zorunda kalmıştır. Mide bulantısı, beklediğinden daha uzun sürmüş ve daha yoğun geçmiştir. Hatta hamileliğin son birkaç ayı Duru için

iyice bir kâbusa dönmüştür. Gününün önemli bir kısmını yatakta geçirmek zorunda kalan Duru, Mehmet tarafında da yeterince desteklenmediğini düşünmektedir. Düşük riski nedeniyle işinden erken bir zamanda ayrılması ve sürekli yatmak zorunda kalması yetmiyormuş gibi bedensel ağrılarıyla da başa çıkmak zorunda kalmıştır. Neyse ki doğum süreci görece sorunsuz geçmiş, Duru ve bebeği Pelin sağlıklı bir şekilde hastaneden taburcu edilebilmiştir. Eve geldiklerinde bebeğin neredeyse tüm sorumluluğu Duru üzerindedir. Mehmet akşamları ve geceleri Duru'ya yardım etmeye çalışsa da sabah işe gitmek zorunda olduğu için Duru gün içerisinde bütün ev işleri ve Pelin ile tek başına ilgilenmek durumunda kalmaktadır. Ayrıca Mehmet, kısa süreli de olsa şehir dışına iş seyahatlerine gitmektedir. Hem Duru'nun hem de Mehmet'in ebeveynleri de yardım için yanlarında değildir. Her geçen gün Duru'ya bir önceki günden daha zor ve yorucu gelmeye başlamıştır. Duru, doğum sonrası depresyon (postpartum depresyon) diyebileceğimiz bir sürece girmiştir. Ancak ne kendisi ne de eşi bunun farkındadır. Depresyonu nedeniyle çabuk öfkeleniyor, bebeği ile sıcak bir ilişki kurmakta zorlanıyordur. Bebeği ile hayal ettiği gibi ilgilenemeyen Duru, bundan ötürü de kendisini suçlu hissediyor, suçluluk hissi de bebeği ile hayal ettiği gibi sıcak bir ilişki kurmasını engelliyordur. Bu kısırdöngü içerisinde bebeğin temel fiziksel ihtiyaçları asgari koşulda giderilmeye çalışılsa da bu sırada bebekle sıcak bir temas kurulması mümkün olmuyordur. Pelin ağlamaya başladığında bezgin bir biçimde onunla ilgilenen Duru, Pelin'i yatıştırmakta zorlanıyor, bu durum Duru'yu öfkelendiriyor ve stresi sezen Pelin'i de daha fazla ağlatıyordur. Zaman içerisinde Duru yorgunluğuna yenik düşüyor ve Pelin'in ihtiyaçlarına uygun bir biçimde duyarlı davranamamaya başlıyordur. Belirli bir zaman sonra bebeğini sakinleştirmekten vazgeçen Duru, Pelin'in temel fiziksel ihtiyaçlarını kar-

şılamak dışında bir şey yapamaz duruma gelmiştir. Mehmet ise ne Duru ne de Pelin'in ihtiyaçlarını görebilmeyi başarmıştır. Elinden geldiğince akşamları ve geceleri bebeği ile ilgilenmeye çalışıyor olsa da Mehmet'in iş seyahatleri bunun süreklilik kazanmasını da engellemektedir. Duru ihtiyaç duyduğu bakımı alamıyor ve Pelin'in ihtiyaç duyduğu bakımı veremiyor durumdadır.

Güvenli bağlanma dediğimiz olgu bağlanma kuramı içerisinde tanımlanmıştır. Yeni-Freudçu olarak adlandırılan çeşitli grupların oluştuğu bir dönem olan 20. yüzyılın ortalarında kendilerine nesne–ilişkileri kuramcıları[1] diyebileceğimiz bir grup araştırmacı ve kuramcı bebeklerin yaşamlarının ilk yıllarında, diğer insanlarla, önemli diğer kişilerle kurdukları ilişkilere odaklanmıştır. John Bowlby de bu adlardan biridir ve bağlanma literatürü Bowlby ve Mary Ainsworth'ün çalışmalarına dayanmaktadır. Bu kadar akademik konuşma yeterli sanırım. Eğer hâlâ okumaya devam ediyorsanız adlar ve tarihlerle kafanızı karıştırmadan bağlanmanın ne olduğunu açıklamaya çalışalım.

Bağlanma dediğimiz olguyu bebeğin ilk sosyal ilişkisi olarak tanımlayabiliriz. Bağlanma, önemli diğerleri ile, bu kişiler çoğunlukla bebeğe temel bakımını veren ebeveyn olmaktadır, kurulan ilk sosyal bağdır. Özellikle strese maruz kalındığında tetiklendiğini düşündüğümüz bir mekanizma olan bağlanmanın biyolojik kökenleri olduğuna ilişkin çeşitli çalışmalar da yapılmıştır.[2]

Bebeklerin bağlanma figürleri ile yakınlıklarını sürdürmek, stresli durumlarda (açlık, korku vb. durumlarda) onlara sığınmak, keşif davranışları sırasında bu bağlanma figürlerinin yanlarında

1 Melanie Klein, Donald Winnicott, Margaret Mahler, Heinz Kohut ve daha nice önemli ad, bu şekilde adlandırılabilir.

2 Bunlardan en ünlüleri kuşkusuz Konrad Lorenz'in kazlarla yaptığı ve kendisine Nobel Ödülü getiren çalışması ve Harry Harlow'un primatlarla yaptığı çalışmalardır.

hatta arkalarında olduğunu bilmek istemeleri ve bağlanma figürlerinden ayrıldıklarında yoğun bir stres altına girmeleri gibi özellikler bağlanma ilişkisinin doğasında vardır.

On aylık bir bebek olan Yusuf evin dışından gelen bir gürültüyü işitir ve irkilerek uykusundan uyanır. Uyandığında bir oda içerisinde tek başına olduğunu fark eder ve ağlamaya başlar. Bir süre ağladıktan sonra birkaç aydır gündüz saatlerinde kendisine bakmakta olan bakıcısının gülümseyerek kendisine yaklaştığını görür. Anne ve babası çalıştığı için gündüz saatlerinde Yusuf'un bakımını Meltem Abla'sı yapmaktadır. Meltem Abla'sı yumuşak bir ses tonuyla Yusuf'u yatıştıracak şeyler söyler ve gülümsemesini sürdürerek Yusuf'un yanına gelir. Eli ile Yusuf'un karnını, elini, kolunu hafifçe okşar ve "Korktun mu sen? Bak ben buradayım. Geçti canım, bak bitti ses, her şey yolunda" der. Yusuf yavaş yavaş sakinleşir ve Meltem Abla'sının gülümsemesine eşlik edip kendisini oyun oynamaya kaptırır. Yusuf ihtiyaç duyduğunda, o anda gözönünde olmasalar da, sevdiği kişilerin onun yanında olabileceğine ilişkin yeni bir veri elde etmiş olur böylece.

Bağlanma ilişkisini de temelde iki genel kategoriye ayırmak olanaklıdır: Güvenli ve güvensiz bağlanma. Eğer bağlanma figürü de bebekle yakınlığını sürdürmek konusunda istekli ise, yakınlık sürdürülürken mutluysa, bebek için güvenli bir barınak olmaya gönüllüyse, stres altındayken bebeği sakinleştirebiliyorsa, bebeğin ihtiyaçları konusunda güvenilir ise güvenli bağlanma dediğimiz bağlanma biçimi gelişmeye başlar. Bebek istendiğini, sevildiğini, önemsendiğini, kabul edildiğini, ihtiyaçlarının karşılanabileceğini bilir. Bunu içselleştirir. Yaşam ve dünya güvenlidir onun için. Yanında güvenebileceği biri vardır, bu biri hem fizyolojik hem de psikolojik ihtiyaçlarına duyarlıdır, stres altındayken ona sığınılabilir ve onun yatıştırıcı gücüne güvenilebilir. Her şey olması gerektiği gibi

ilerlediğinde güvenli bağlanma dediğimiz ihtiyaç karşılanmaya başlar. Bir noktadan sonra da bu ihtiyacı karşılamak için ebeveynin ayrıca bir şey yapmasına bile gerek kalmaz. Her şey doğal bir süreç içerisinde ilerler. Bu sürecin doğal bir sonucu olarak bebek güvenli bağlanma ilişkisi içerisinde zihninde bir şablon oluşturur ve gelecekte de bu şablona uyan ilişkiler arar ve bu şablon dışında kalan ilişkilerden otomatik olarak uzak durmaya çalışır. Sonuç olarak da yetişkin yaşamında sağlıklı ilişkiler kurabilmek açısından avantajlı bir duruma gelmiş olur.

Ya işler bu şekilde yürümezse ne olur? Ebeveyn şu veya bu nedenle bebekle yakınlık kurmak konusunda gönüllü değilse ya da bu mümkün değilse, bebeğin ihtiyaçlarını tutarlı olarak karşılamıyor ya da karşılayamıyorlarsa, ihtiyaç duyduğunda stresini azaltmak için bebeğin yanında durmuyor ya da duramıyorlarsa ya da bu konuda belirgin bir tutarsızlık sözkonusu ise ne olur? İşte bu da genel bir ifade ile bizim güvensiz bağlanma dediğimiz duruma neden olur. İlişkiyi güvensiz bağlanma ile sonuçlanmaya götürebilecek çeşitli nedenler olabilir, ebeveynin kişilikleri, ebeveynin kendi aralarındaki ilişkinin niteliği, ebeveyn kaybı, hastalıklar ve daha nice neden güvenli bağlanma ihtiyacının uygun bir şekilde karşılanmamasına neden olabilir.

Küçük bir not eklemek isterim, her ebeveyn kaybı ya da her hastalık durumu bu şekilde sonuçlanmak durumunda değildir. İhtiyaçlar esnektir, telafisi mümkündür. İhtiyaçların esnekliğine ek olarak yukarıdaki bölümlerde daha ayrıntılı olarak açıkladığım insan yavrusu da esnektir ve uyum sağlama yeteneği oldukça yüksektir. Yeter ki düzeltici deneyimlere zamanında ulaşmak mümkün olsun. Burada önemli olan en az bir kişinin sürekli ve tutarlı olarak bebeğin yanında olması, onu kabul etmesi ve onun fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarına duyarlı olmasıdır.

Güvenli bağlanma ihtiyacı beraberinde bebeğin koşulsuz bir biçimde, var olduğu biçimde kabulünü de getirir. Olduğu gibi kabul edilen bebek, ihtiyaçlarından ya da kim olduğundan dolayı suçluluk duygusu yaşamaz. Var olduğu haliyle sevilmeye değer olduğunu, önemli olduğunu–önemsendiğini, ihtiyaçlarını karşılamak, ona bakım vermek konusunda birilerinin onun yanında olduğunu, dolayısıyla ihtiyaçlarının da önemli olduğunu ve bu ihtiyaçları karşılamanın, ona bakım vermenin gerekli ve önemli olduğunu deneyimleme fırsatı bulur.

"İstenmeyen bir çocuk sadece anne-babası tarafından değil, hiç kimse tarafından istenmediğine inanacaktır... Çok sevilen bir çocuk ise sadece anne-babasının şefkatinden değil, çevresindeki herkesin sevgi ve şefkatinden emin bir şekilde büyüyecektir"

Bowlby'nin bu ifadeleri güvenli bağlanmanın neden önemli olduğuna, bu ihtiyacın neden temel duygusal ihtiyaçlardan biri olduğuna dair çok net bir açıklama sunmaktadır. Yaşamımızın erken dönemlerinde bağlandığımız ilk kişi(ler) ile kurduğumuz ilişki bize, bizim gelecekteki ilişkilerimiz konusunda bir pusula olacaktır.

Yaşamın erken dönemlerinde kurulan güvenli bağlanma ilişkisini sadece fiziksel ihtiyaçlar bağlamında değerlendirmememiz gerektiği konusunun bir kez daha altını çizmek isterim. Bebeğin fiziksel ihtiyaçlarını karşılarken şefkatli davranmak gerektiği kadar onunla diyalog kurmak, onun gözlerinin içine şefkatle bakıp temas halinde olduğunuzu hissettirmek, sevildiğini, güvende olduğunu sözlerle ve sesinizin ses tonuyla iletmek. İsteklerine ve ihtiyaçlarına duyarlı davranmaya çalışırken istemediklerine de saygı göstermek gibi pek çok unsur da güvenli bağlanma açısından önemli konulardır.

Güvenli bağlanma ile sağladığımız güvenlik hissini elde etmek için fazladan bir şey yapmamız gerekir mi? Sevdiğimiz kişi hangi

koşullarda bizim yanımızda durmaktadır? Sevilmeye değer miyiz? gibi soruların yanıtlarını aramak için bu ilk ilişkilere döneriz. Bu ilk ilişkilerde öğrendiğimiz şeylerin tekrar etmesini bekleriz kaba hatlarıyla. Eğer sevilmek için koşullar öğretildiyse, kabul edilmek ancak belli koşulları yerine getirmeye bağlıysa, bakım görmek belirli fedakârlıkları da beraberinde getiriyorsa ne olur?

Güvenli bağlanma ihtiyacının karşılanmamasının olası sonuçları ne olabilir? Gelecekte, yetişkin yaşamında romantik ilişkilerde güven sorunları, yakınlık kurma kaygısı, duygusal yakınlık kurmaktan kaçınma, yakınlık kurulduğunda gerçek bir tehdit olmadığı halde yakınlığın kaybedileceğine ilişkin derin ve aşırı korkular, ilişkideki ufak tefek sorunları aşırı yorumlama ve felaket senaryoları yazma, hiçbir zaman duygusal olarak tatmin olamayacağını düşünme ve hissetme... Ve daha niceleri. Bebeklikte sapan pusula, yetişkin yaşamında doğruyu gösteremez duruma gelir.

Özerklik, Yeterlik ve Kimlik Hissi

Gözünüzün önüne mutlu bir aile tablosu getirmenizi sağlamaya çalışacağım şimdi. Hadi deneyelim: Bir yemek masası ve etrafındaki aile bireylerini hayal etmeye çalışalım birlikte. Anne, baba, sekiz yaşındaki Barış ve altı yaşındaki Melis olsun bu resmin içerisinde. Hep beraber akşam yemeklerini yemek üzere masanın başında buluşmuşlar. Anneleri Barış ve Melis'in sandalyelerine oturmalarına yardım ederken babaları da mutfaktan yemek kaplarını getiriyor. Her şey ortalama bir Türk dizisi kıvamında. Sohbet edilip, şakalar yapılırken ilk tencerenin kapağı açılıyor ve odayı mis gibi bir pilav kokusu kaplıyor. İkinci tencerenin kapağı açılıyor ve o da nesi? Bir tavuk yemeği çıkıyor ortaya. Melis'in en sevmediği şey. Melis tavuk yemekten hiç hoşlanmıyor. Bu onun son birkaç aydır fark ettiği bir özelliği. Hemen itiraz ediyor Melis. Yemeği beğenmediğini ve ye-

mek istemediğini söylüyor. Annesi, Melis'in ağabeyi Barış'ı gösterip "Bak o ne güzel yiyor yemeğini, hadi itiraz etme ve yemeğini yemeye başla" diyor. Babası ise, "İtiraz istemiyorum. O tabak bitecek yoksa ben zorla yedireceğim hepsini" diyor. Küçük Melis, "Sadece salata ve pilav yesem olmaz mı?" diye sorarak kendisi için bir çıkış yolu arıyor. Bu tartışma bu şekilde bir süre daha devam ediyor. Ancak sonuçta, anne ve babasının öfkeli bakışları ve tavırları eşliğinde yemek, Melis'e zorla da olsa tavuğu yemek zorunda kalıyor.

Burada ne oldu sizce? Çok basit ve sıradan görünen bir durum değil mi bu? Hepimiz buna benzer şeyleri yaşamış ya da gözlemlemişizdir. Eğer bunun gibi sahneler sık sık tekrarlanıyorsa bir sorundan söz etmemiz olanaklıdır. Ya da ebeveynden biri bile şiddetli tepki verme yolunu seçiyor, bedensel müdahalelere (çatal ya da kaşığı zorla ağzına tıkmaya çalışmak gibi) başvuruyorsa, bir ya da iki tekrar bile ciddi sonuçlar doğurabilir.

Hadi bu hikâyenin sonucunu biraz farklılaştıralım. Diyelim ki tüm süreç aynı şekilde gitsin ama Melis'in anne-babası zorlayıcı davranışları yerine önce "eğer yemeğini yersen seni daha çok severiz", "akıllı çocuklar söz dinler", "benim kızım annesine/babasına itiraz etmez, di mi kızım?", "böyle yaptığında bizi çok üzüyorsun Melis, keşke bizi üzmesen" vb. cümlelerle yemek yedirmeyi deneseler; O zaman ne olur? Bu iki farklı baskı ve kontrol yöntemi de Melis'in iradesini, özerkliğini kısıtlayıcı çözümler sunuyor değil mi? Gördüğünüz gibi tek önemli olan ihtiyacın nasıl karşılanmadığı ya da kısıtlandığı değildir. Nasıl sorusunun yanıtı Melis'in yetişkin yaşantısındaki tetikleyicilerin neler olabileceği konusunda çeşitlemeler yaratacaktır elbette ama önemli olanın ne olursa olsun ihtiyacın görülmemesi ve karşılanmamasıdır.

Aynı hikâyede Melis'in önerdiği çözüm yolu da desteklenebilir. Melis çıkış yolu olarak pilav ve salata yemeyi önerdiğinde kendisine yemek ile ilgili uygun açıklamalar yapılarak az bir miktar da olsa tavuk yemeğinden yemesi de teklif edilebilir. Böyle bir durumda Melis, istediklerinin ve istemediklerinin değerli olduğunu, fikrinin ve duygularının önemsendiğini ancak yaşamda belli sınırlar olduğunu deneyimleme fırsatı bulabilir. Bir birey olarak varlığı görülüp, önerileri dikkate alınmış olur. Özerkliği desteklenmiş, sağlıklı bir kimlik hissi oluşturmak konusunda yararlı olabilecek bir adım atılmış olur. Gelecekte de benzer tatlar konusunda eğilimleri olduğu görülürse besin hazırlama süreci bunu gözeterek yapılabilir. Örneğin bir hekime ve beslenme uzmanına danışılarak, hayvansal besin kaynakları yerine bitkisel kaynakların tercih edilmesi gibi düzenlemeler yapılabilir.

Ne yiyeceği, ne giyeceği, ne yapacağı, ne yapmayacağı gibi konularda hiçbir söz hakkı olmayan çocukların özerklik, yeterlik ve kimlik hissi geliştirmek konusunda sorunlar yaşaması; bu ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda sözkonusu ihtiyaçlarla ilgili olarak farklı duyarlılıklar geliştirmesi olasıdır. Bu kişiler, özerklik, yeterlik ve kimlik konularında beklenmedik, aşırı uçlarda tepki vererek etraflarındaki insanları şaşırtabilirler.

Ülkemizdeki geleneksel ebeveynlik anlayışı çocukların "söz dinlemesinin" makbul olduğu görüşünü savunur. Çocuklarımız söz dinlesin, itiraz etmesin itaat etsin, çok soru sormasın, kurcalamasın, uygulasın gibi beklentiler sıklıkla ve yaygın olarak gördüğümüz bir durumdur. Hayır diyen bir çocukla uğraşmak zordur. Çünkü hayır diyerek ne istediğini ve ne istemediğini dile getiren çocuk ebeveyni için bir "yük" olabilir. Kendisine sunulan fırsata ya da seçeneğe hayır diyerek ebeveynini başka bir tavır almaya zorlar. Bunu yaparken çok önemli bazı temel ihtiyaçlarını karşılamak üzere

bir potansiyel de taşır: Özerklik, yeterlik ve kimlik hissi. Hayır diyen çocuk kendi başına bir karar almış olur. Bu kararın getirileri olduğu kadar götürüleri de olabilecektir. Kendi başına karar alıp uygulayabilmek özerklik ihtiyacı ile doğrudan ilgiliyken alınan karar ile birlikte gelecek sorumluluk da yeterlik ihtiyacını karşılamak açısından çok önemlidir. Çocuk, aldığı sorumluluğu yerine getirmek konusunda ebeveyninin desteğine ihtiyaç duyuyor da olabilir. Bu tek başına bir engel değildir. Ebeveynler çocuklarının yeterliklerini destekleyebilirler. En nihayetinde de çocuk, sevdikleri ve sevmediklerini, istedikleri ve istemediklerini keşfetmeye başlar. Bu onun kendini tanıma ve tanımlama süreci açısından oldukça önemlidir. Kendini tanır, sınırlarını öğrenir ve kimlik hissi gelişir. Özellikle ergenlik döneminde merkezî bir konumu olan "ben kimim?" sorusunun yanıtları oluşmaya başlar böylece.

Ülkemizdeki geleneksel anlayıştan biraz daha farklı olarak günümüzdeki ebeveynlerde "aşırı korumacılık" ya da "sınırsız ebeveynlik" olarak nitelendirebileceğimiz ve çocukların özerkliklerini baltalayan diğer bazı durumlar da gözlenmektedir. Sözkonusu ebeveynlik tarzının helikopter ebeveynlik olarak da adlandırıldığını görmüş olabilirsiniz. Bu ebeveynler çocukların tek başlarına karar almasını bırakın çocukların tek başlarına en ufak bir adım atmalarını bile çeşitli gerekçelerle engellerler. Bundan 20 yıl önce çocuğu bakkala gönderip ekmek aldırmak önemli bir özerklik ve yeterlik desteği sayılabilecekken bugün ebeveynler güvenlik endişesiyle çocuklarını gözlerinin önünden bir dakika olsun ayırmak istemeyebiliyorlar. Belli bir düzeye kadar da buna hak vermek mümkündür. Ancak çocuklarımızın bu ihtiyacını karşılamak için de çeşitli yollar bulmamız gerektiği aşikâr. Gerek ev içi görevler gerekse evin dışında, uygun bir denetim altında çeşitli görevlerin çocuklara verilmesi önemlidir. Kendi kendine yetemeyeceği düşüncesi bir insan

için oldukça korkutucudur. Sınırsız ebeveynlik sözkonusu olduğunda da çocuğun her istediği ya da her istemediği kayıtsız, şartsız ve istisnasız onaylanmakta ve sonuç olarak da çocukların sınırlarını öğrenmeleri olanaksız bir duruma gelmektedir. Yukarıdaki yemek örneğinde Melis "ben hiçbir şey yemeyeceğim" diyorsa ve bunu iki gün boyunca tekrar ediyorsa ebeveynlerinin buna karşı bir şeyler yapmaları gerekmektedir tabii ki. Burada Melis'i anlamaya çalışmak atılabilecek ilk adımdır. Yemek istememesinin fiziksel bir nedeni olabilir? Eğer bir kuşku oluşursa hekim desteği istemek fena bir fikir olmayabilir. Yemek istememesinin arkasında duygusal nedenler varsa bunu anlamaya çalışmak ve güç savaşına girmemek gerekir. Çocuğun bilişsel düzeyine uygun olarak beslenmenin önemi anlatılabilir. Melis'in her istediğini yapmaktansa ona seçim şansı tanımak gibi davranışlarla hem onun bedensel ihtiyaçlarını karşılamak hem de özerkliğini desteklemek olanaklıdır.

Özerklik, yeterlilik ve kimlik hissine ilişkin temel duygusal ihtiyacı karşılanmamış bir çocuk gelecekte ne gibi sorunlarla karşılaşır? Nasıl bir yaşamı olabilir? Romantik ilişkileri nasıl olabilir? Bu bireyler tek başlarına hiçbir şey yapamayacaklarına ilişkin derin bir inanç sahibi olabilirler. Hiçbir şey yapamayacaklarını düşünebilirler. En ufak günlük işler için bile başkasına ihtiyaçları olduğunu hissedebilirler. Tek başlarına seçim yapma ve karar alma gibi yetişkin sorumlulukları çok ağır yüklerdir onlar için. Romantik ilişki içerisinde de iç içe geçme eğilimindedirler. Birey olmak zordur. Kendi fikirleri ve tercihleri yokmuş gibi davranabilirler. Kim olduklarına ilişkin bütünlüklü bir resim çizemeyebilirler. Bütün bunlara ek olarak, tam zıt bir şekilde, geçmişi telafi etmek istercesine aldıkları karara yönelik en ufak bir eleştiriyi bile kişilik haklarına yönelik bir saldırı olarak görebilirler. Eleştiriye tahammülleri olmayabilir. Kendilerini tanımladıkları fazlasıyla katı özellikler sözkonusu

olabilir ve değişime gönüllü olmayabilirler. Esneklik bu kişilere çok uzak bir özelliktir. İnsan ilişkilerinde, kendi isteklerini de gözetecek şekilde uyumlu ve ahenk içerisinde davranmaya çalışmaktansa fazlasıyla başına buyruk davranma eğilimi gösterebilirler.

KISA KISA

Dostoyevski'nin önemli klasiği *'Yeraltından Notlar'*da geçen şu ifade özerklik ya da yanlış anlaşılmış biçimi ile bağımsızlık isteği ve aynı zamanda fark edilme, görülme ve ilgilenilme ihtiyacının nasıl birbirine paralel bir biçimde ilerlediğini göstermesi açısından önemlidir:

"Bütün gücümle, onlara ihtiyacım olmadığını göstermek istiyordum. Ama bu arada çizmelerimin topuklarını inadına yere hızlı vurarak gürültü de çıkarıyordum. Ama bütün bunların bir yararı olmuyordu. Hiç ilgilenmiyorlardı benimle."

(Fyodor Dostoyevski, *'Yeraltından Notlar'*, çev. Ergin Altay, Can Yayınları)

İhtiyaçların ve Duyguların Özgürce Dile Getirilmesi

İhtiyaçların ve duyguların özgürce dile getirilmesi, özerklik, yeterlik ve kimlik hissi gibi ihtiyaçların karşılanması ile ilişkili bir temel duygusal ihtiyaç alanıdır. Ne çok duymuşuzdur, "dur oğlum, sus kızım, akıllı otur, büyükler konuşurken lafa karışma..." ve buna benzer nice engelleyici ifadeyi. Elbette ihtiyaç ve duyguların özgürce dile getirilmesi sadece ilk akla geldiği şekliyle "konuşma" ile ilgili değildir. Konuşmayı da kapsamakla birlikte buradaki konuşmanın da ötesine geçen bir ihtiyaçtır.

Bu ihtiyaç alanının önemli bir özelliği de ihtiyaç ve duyguların onaylanması ve olumlanmasıdır.* İhtiyacın varlığının diğerleri tarafından görülmesi, bunun makul karşılanması gibi durumlar da bu ihtiyaç alanıyla ilişkilidir. Çocukluğumuzda aslında neye ihtiyaç duyduğumuzun keşfi için bize rehberlik sunulması da bir bakıma yine bununla ilişkilidir. Bir çeşit özgürlük–sınır dengesi gibi düşünebiliriz belki de bu ihtiyacı.

Duyguların doğru ya da yanlışı yoktur. Bu çok açık bir kuraldır. Bir çocuk öfkelenmeye başladığında öfkelenmesine kızmak yerine onun neye öfkelendiğine ve öfkesini nasıl dile getirdiğine odaklanmak gerekir. Çoğu zaman danışanlarımdan şöyle ifadeler duyarım: "Buna kızmamalıydım", "buna üzülmem çok saçma oldu farkındayım", "böyle durumlarda öfkelenmemem gerekiyor"... Aslında duygularımızın doğrusu veya yanlışı yoktur. Sadece duygunun nasıl ifade edildiğine bakmamız gerekir bu noktada. Öfkelendiniz ve sonra? Sonra elinizdeki bardağı duvara fırlattıysanız orada bir sorun vardır evet ama sırf öfkelendiniz diye bunda bir sorun yoktur. Da-

* Olumlama ifadesi Türkçe'de pek kullanılmamaktadır. Psikoloji literatüründe olumlama sözlük anlamından daha geniş bir biçimde bir şeyin mantıksal olarak ikna edici olduğunu kabul etmek anlamı taşır. Psikoterapi bağlamında olumlamayı kişinin yargısının ya da deneyiminin anlaşılabilir ve doğal olduğunu, bunun da tarafımızca görülebildiğini anlatmak üzere kullanırız.

hası öfkeyi deneyimlemek belli açılardan iyidir. Sizi neyin öfkelendirdiğini keşfetmek fazlasıyla kıymetlidir. Bir ipucudur bu. Sizi tetikleyen şey neydi? Bir başkası bu duruma öfkelenmezken siz niye öfkelenmiş olabilirsiniz? Geçmişinizde bununla ilgili ne öğrenmiş olabilirsiniz? Bu tetikleyicinin kökenleri ne olabilir? Öfkenizi ya da genel olarak duygularınızı ifade etmek için daha işlevsel bir yol olabilir miydi? Duygularınızı bu şekilde ifade etmeyi nerede ve nasıl öğrenmiş olabilirsiniz?

Onur 8 yaşındaydı ve anne babası çatışmalı evliliklerinde çoktan boşanma noktasına gelmişti. Fakat ne hikmetse bir türlü boşanmıyorlar ve ev içerisindeki şiddetli kavgalarını sürdürüyorlardı. Onur'un önünde ya da Onur'un duyabileceği şekilde edilen büyük kavgalar dışında bir de ona fark ettirmemeye çalıştıkları ama onun gayet farkında olduğu şiddetli çatışmalar da yaşanıyordu. Bir akşam hem annesi hem de babası birbirleriyle konuşup iletişim kurarken sabah uyandıklarında ağızlarını bıçak açmıyor, kahvaltı sofrasında sadece bir görevmiş gibi oturabiliyorlardı. Farkında olduğu fark edilmese de Onur bunların hepsinin farkındaydı. Anne babası çocuklarıyla ilgili bir şey yapmaları gerektiğini düşünmüyordu bile. Her ikisi de ayrı ayrı Onur'la iyi ilişkiler kurmaya çalışıyordu. Örneğin babası sürekli oyuncak alıyordu ona. Onur'un önünde edilen her büyük kavgadan sonra telefonunu eline alıyor ve internetten veriyordu siparişini. İki gün sonra da Onur'un oyuncağı kapılarına geliyordu, bu kadar basitti. Annesi de sık sık en sevdiği fast food restoranlarına götürüyordu onu. İstediği her şeyi almasına izin veriyordu. Gerçi Onur son iki yılda biraz fazla kilo almıştı ama olsun. Neyi ne kadar yiyeceğine karışmaya gerek görmüyorlardı. Ne annesi ne de babası Onur'a ne hissettiğini veya ne düşündüğünü sormuyordu. Aslında hangi oyuncağı isteyebileceği ya da restorana gitmek isteyebileceğini bile sormayı bırakmışlardı bir süredir. Onur'un duygusal

bir şeye ihtiyaç duyabileceğini de düşünmüyorlardı. Anne-babasının kavgaları devam ederken Onur sürekli yemek yemeye başladı. Ne zaman evdeki ortam gerilse, huzursuzluk hissetse hemen mutfağa koşmaya başladı. Tartışma sonralarında da sürekli bir şeyler satın almak istiyordu. Oysaki odasında daha oynamadığı bir yığın oyuncak, giymediği birçok giysi vardı. Bir tek yemek yemek ve oyuncak almak iyi gelir gibi olmuştu Onur'a. Anne babası da bu "oyunu" hemen benimsediler. Kolaydı. Duygusal olarak yorucu değildi. O "ne istediyse" verdiler ama kimse gerçekten konuşmadı Onur'la. Kimse sormadı ne hissettiğini ya da düşündüğünü.

Bu kısa hikâyede de görebileceğiniz gibi Onur'un da duyguları olabileceği kimsenin aklına gelmemiştir. Bu çok sık yapılan bir hatadır. Çocuktur hatırlamaz, çocuktur unutur, çocuktur atlatır gibi düşünceler ancak yetişkinleri rahatlatmaya yarayan yalanlardır. Çocuk hatırlar, çocuk unutmaz, çocuk atlatamayabilir. Çocuk unutsa bedeni hatırlar.* Fakat yetişkinler kendi sorunlarıyla uğraşırken bir de bununla uğraşmayı çok ağır bir yük olarak görürler ki gerçekten de ağır bir yüktür. Fakat bu, kaldırmak zorunda olduğumuz bir yüktür. Bu hikâyede hiç kimse Onur'un ne hissediyor olabileceğine odaklanmamıştır. Kimse ona duygularını ve düşüncelerini sormamıştır. Hiç kimse Onur'un aklındaki soruları öğrenmeye ve yanıtlamaya çalışmamıştır. Hiç kimse duygularını keşfetmek konusunda ona rehberlik yapmamıştır. Hiç kimse duygularını daha sağlıklı bir biçimde ifade etmenin yollarını göstermemiş, rehberlik etmemiştir. Onur kaygılanmıştır, üzülmüştür, kızmıştır belki de. Ancak bunu yiyerek ve satın alarak ifade etmeye başlamıştır. Çünkü ona öğretilen bu olmuştur sadece.

---

* İlgili okuyucuya not: Alice Miller'ın *'Beden Asla Unutmaz'* adlı kitabı, bu konuda yazılmış önemli ve kapsamlı bir eserdir.

Bu örnekte hem duyguların nasıl deneyimleneceği hem de nasıl ifade edileceğine ilişkin rehberliğin ve çocuğu anlamaya çalışmanın eksikliği daha ön plandayken bazı diğer yaşantılarda çocuk duygu ve düşüncelerini ifade etmeye çalışsa da bu çabası bastırılmış olabilir. Çocuğun yolunu bulmak üzere attığı adımlar keskin bir biçimde bastırıldığında, sınırlandığında; çocuk duygu ve düşüncelerinden ötürü korkutulmuş ya da utandırılmış olduğunda da bu ihtiyacın uygun bir biçimde karşılanmadığını söyleyebiliriz. Böyle durumlarda çocuklar, zaman içerisinde duygu ve düşüncelerini deneyimlemenin farklı yollarını keşfedebilir ya da kendisini ve ihtiyaçlarını katı bir biçimde sınırlandırmaya başlayabilir.

Dört buçuk yaşındaki Mete evdeki oyuncaklarının hepsini oyuncak sandığından çıkarmaya çalışmaktadır. Çıkardığı her oyuncağı oyun halısına dizmekte ve kendisine bir oyun alanı yaratmaktadır. Fakat sandıktaki oyuncakları çıkarırken en sevdiği oyuncak olan insan şeklindeki bir figürün oyun halısının dışına bırakır ve babası geçerken o oyuncağın üzerine basar. Oyuncak kırılır. Mete hıçkıra hıçkıra ağlamaya başlar. Babası Mete'nin yanına oturur, birlikte oyuncağı incelerler. "Yenisini alırız" der babası ve saçını okşar. Fakat Mete yatışmaz ve babasından biraz uzak durmaya çalışır. Öfkeli görünmektedir. Babası, "Oyuncağını kırdığım hem de oyunu bozulduğu için bana kızdın sanırım. Haklısın, daha dikkatli olmalıydım. Özür dilerim senden. Kızdın ve üzüldün. Her şey yoluna girecek, söz veriyorum. Ne yapabiliriz acaba, gel birlikte düşünelim" der. Mete biraz yatışır ve babasına biraz daha yaklaşır. Bu durum, duygularını ifade etmenin yanlış olmadığını, dahası böyle durumlarda hissedilen şeyin ne olduğunu biraz daha anlama fırsatı sunmuştur ona.

Aşırı yemek yemek, sigara bağımlılıkları, alkol ya da madde kötüye kullanımı, öfke kontrol bozuklukları, aşırı ve tehlikeli cinsel etkinlik gibi sorunlar duyguları ifade etmek için daha uygun bir araç

bulunamadığında da kendini gösterebilir. Bazen bedenimiz mesajlar göndermeye çalışabilir. Psikojenik ağrı dediğimiz, psikoloji nedenli bedensel ağrılar bunun önemli örneklerindendir. Kronik migren ya da baş dönmesi atakları da keza bedenin gönderdiği mesajlardır. Elbette anılan durumların tek neden bu değildir, bu tür durumlar karmaşık sorunlardır ve pek çok bileşeni içerebilir ancak öfkelendiğinde ne yapacağını bilememek ya da ortada öfkelenilmesi gereken bir durum olduğundan emin olamadan öfke duygusu ile başa çıkmaya çalışmak gibi durumlarda bu türden sağlıklı olmayan ifade yollarına başvurulabilir. Burada sadece öfke üzerinden bir açıklama yapmış olsam da bu bütün duygular için geçerlidir. Üzüntü, kaygı, korku, utanç, suçlanma, umutsuzluk...

Kişinin kendi duygularının farkında olamaması, duygularını ifade etmeye hakkı olmadığını düşünmesi ya da duygularını ifade edebileceği uygun yolları işe koşamaması başkalarının duygu ve düşüncelerini kendi duygu ve düşünceleri gibi "yutmaya" ve kabul etmeye; başkalarının onun için önerdiği işlevsel olmayan çözüm yollarına ("yak bir sigara", "çek bir fırt") uyumlanmayı, boyun eğmeye varabilir. Bizim için bir pusula işlevi görmesi gereken duygularımızı fark edememek ya da bunları dile getirme hakkımızın olmadığını düşünmenin bir diğer olası sonucu da başkalarının bize zarar verebilecek hareketlerini durdurmak, sınırlamak konusunda zorluk yaşamaktır. Duyguların farkında olmamak ya da bunları önemsizleştirmek acı ve ağrı duygumuz olmadan yaşamaya benzer. Bedenimiz için tehdit edici olan durumları gözardı etmek gibi psikolojimiz için tehdit oluşturacak durumları da gözardı edebiliriz.

> Duygularımız pusulamızdır. Canımız yandığında ağrıyan yere bakar ve sorunu görebiliriz. Canımız sıkıldığında da ancak "ağrıyan" yere bakıp gerçek sorunun ne olduğunu bulabiliriz.

İçinden Geldiği Gibi Davranabilme ve Oyun İhtiyacı

İçinizden geldiği gibi davranırsanız neler yapardınız şu anda? Yoksa içinizden gelen sesi duyamıyor musunuz? Kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacını en güzel özetleyen kelimenin "doğal" olduğunu düşünmüşümdür hep. Doğal eğilimlerimiz neler, doğamızda neler var, doğamız neyi gerektiriyor ya da doğamız hep aynı şekilde mi işler... Kısıtlamalar olmadan hareket etseydiniz ne olurdu? Sizi ne mutlu ederdi? Hangi şarkıyı söyleyip hangi dans figürlerini sergilerdiniz? Hangi oyunları oynardınız örneğin ya da nasıl bir oyun icat ederdiniz acaba?

Kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacı diğer temel duygusal ihtiyaçlarla birarada değerlendirmenin ayıca önemli olduğu bir alandır. Örneğin önceki sayfalarda açıkladığım özerklik konusunda desteklenmemiş birinin kendiliğinden davranmasını beklemek çok gerçekçi olmayabilir. Ya da sonraki sayfalarda açıklayacağım gerçekçi sınırlar olmadan da kendiliğindenlik sağlıklı bir düzeyde kalamaz. Başkalarının haklarına ve sınırlarına saygı göstermeden sadece "canımızın istediğini" yapmaktan söz etmiyoruz çünkü burada. Ancak kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacının karşılanmadığı durumlarda aşırı ketlenmiş (kısıtlanmış, engellenmiş) çocuklar ve yetişkinler sözkonusu olur. Duygular bastırılır, istekler yok sayılır. Sonuç olarak da doğallık yitirilir. Önceden tanımlanmış ve açıklanmış kurallar, rutinler, ritüeller çok önemlidir ve esnetilemez.

Şimdilerde biraz biraz değişmeye başlamış olsa da ülkemizde "babanın olduğu yerde bacak bacak üstüne atılmaz, çocuk sevilmez, uzanılmaz, eş ile samimi davranışlar sergilenmez" türünden kuralların varlığı da bu ihtiyacın ne derece eksik karşılandığının ve bunun da normal kabul edildiğinin bir göstergesidir. Eski Türk filmlerindeki gibi çocuğunu sevdiğini söyleyemeyen ama çocuk uyuduktan sonra gizlice gidip saçını okşayan ebeveynliktir sorun

olan. Kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacının uygun bir biçimde karşılanmasının önündeki bir diğer engel de tabulardır. Buradaki olası anahtar sözcüklerden biri "ayıp"tır.

Ali 6 yaşındadır ve müziği çok sevmektedir. Birkaç ayda bir favori şarkısı değişse de favori şarkısı eşliğinde dans etmek isteği değişmemektedir. Bu şarkılar bazen Türkçe bazen de çeşitli yabancı dillerde söylenmiş şarkılar olsa da Ali onlara anladığı şekliyle eşlik etmektedir. O dönemki favori şarkısını ne zaman duysa döne döne dans etmekte ve kendisinin uydurduğu şarkı sözlerini söylemektedir. Zaman içerisinde "ayıp" kelimesiyle tanışır. Anne-babasının farkında olmadığı zamanlarda öğretmenleri ve diğer aile büyükleri "ayıp" demeye başlamıştır. Ayıp kelimesine çatık kaşlar da eklenmeye başlamıştır zamanla. Her "ayıp" biraz daha durdurmuştur onu. Ali etrafındaki çatık kaşlar çoğaldıkça favori şarkı seçmeyi bırakmış, duyduğu melodilere söz uydurmaktan vazgeçmiştir.

Kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacının karşılanmasının önündeki bir diğer engel de "alay edilme" durumudur. Duygularını dile getirdiğinde kendisiyle alay edilen, utandırılan çocuklar "içinden gelen" şeylerin makbul olmadığı, başka insanların bunları takdir etmediği aksine bunları dile getirmek ya da belli etmenin kendisi için bir risk etkeni olabileceğini öğrenir. İçinden geldiği gibi davranan çocuk belki de "aptalca" davranıyordur, "toydur". En basit haliyle "mantıklı" davranmıyordur. Bu şekilde bir sınırlama da çocuğun aslında kendisinde olmayan ancak yetişkinlerle ilişkisinde kendisine dayatılan yapay duvarlara "toslamasına" neden olur. İçinde bulunduğumuz dönem mantığın egemen olduğu ama duyguların da önemli olduğunun iddia edildiği garip bir zamandır. Duygulardan söz etmek para ederken duyguları öne çıkarmak para etmemektedir. Herkes duygulardan söz eder fakat bu duygular "mantık çerçevesinde" ele alınır. Ben de mantığın önemsiz olduğunu düşünmüyorum an-

cak içinizden gelenin üzerine düşünmeye başlayıp onun sağını solunu kırptığınızda onun artık içinizden gelen duygu olmadığını da biliyorum.

Kendiliğindenlik, sınırsız bir biçimde ne istiyorsanız hemen şimdi yapın demek değildir. Kendiliğindenlik, ne istediğinizi hemen şimdi görmeye çalışmaktır. Kendiliğindenlik, kendinizi "akışa bırakabilmektir". Resim, müzik, yaratıcı yazı ya da sevmek, üzerine çok düşünerek yapılabilecek şeyler değildir. Bunlar sadece "yapılır". Komik duruma düşmekten korkarak sahneye çıkarsanız komik duruma düşersiniz. En başta siz kendinizi beğenmez, gülünç bulursunuz. Çocukluk döneminde özgür bırakılan çocuk, kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacı karşılanan çocuk kendi kapasitesini keşfetme fırsatı bulacaktır. Hiçbir çocuk ne yaparsa yapsın "ayıp" bir davranışta bulunamaz. Hiçbir çocuk ne yaparsa yapsın "gülünç" olamaz. En fazla, çocukla birlikte gülünür. Çocuk ne isterse yapar, beğenilir ya da beğenilmez, kendisi beğenir ya da beğenmez. Mesele bu değildir. Kendi sınırlarını keşfetme, kendi kapasitesini değerlendirme olanağını ancak oyun oynayarak keşfedebilir.

KISA KISA

Jack London 'Beyaz Diş' adlı romanında şu ifadeye yer verir:
"Varoloşunu haklı çıkarmakla meşguldü- ki hayatın bundan büyük gayesi olamaz, çünkü yaşam ancak yapmak için donatılmış olduğu şeyi sonuna dek yaptığında zirveye ulaşır."

(Jack London, *'Beyaz Diş'*, çev. Omca A. Korugan, Can Yayınları)

Gerçekçi Sınırlar ve Özdenetim

Şimdi de sıra, en çok ihmal edilen, görmezden gelinen, yeterince önemsenmeyen ancak özellikle günümüzde toplum içerisinde eksikliğini fazlasıyla hissettiğimiz bir duygusal ihtiyaçta: Gerçekçi sınırlar ve özdenetim. Bu kitabı elinize aldığınızda okumayı en çok beklediğiniz ihtiyaç da bu olabilir belki de. Adıyla sanıyla sınır ihtiyacından bahsedeceğiz burada.

Büyürken her istediğine sahip olan bir çocuk nasıl bir mesaj alır? Hata yaptığında sorumluluğunun altı çizilmeyen ve sorumluluğu gereği yapması beklenenler öğretilmeyen bir çocuk ne öğrenir? Bir çocuk bir diğer çocuğa ya da bir yetişkine zarar verdiğinde bunun yanına kâr kalması ne demektir? Böyle durumları nasıl ele almak gerekir? Bütün bu sorular ve daha fazlası sınır dediğimiz meseleyle doğrudan ilgilidir. Ne yazık ki geçmişte sınır ihtiyacına yeterince odaklanılmadı ve çocuklar her ne isterse, ne zaman isterse, nasıl isterse yapmasına olanaklar elverdiğince izin verilmesinin uygun olduğu savunuldu bazı kuramcılarca. Bazı özgürlükçü anne-babalar çocuklarına hiç müdahale etmiyor oluşlarını meziyet saydılar. Çocukları hep en özeldi, öğretmenleri hep ve yalnızca çocuklarıyla ilgilenmeliydi. Çocukları asla bir yanlış yapmazdı, yanlış var ise bunun nedeni diğer insanlardı. Bu sorunlu bakış açısının bir nebze de olsa bu tür ebeveynlerin narsisistik eğilimleriyle bağlantısı olduğunu da kabul etmeliyiz.

Defne 8 yaşındadır ve sınıfın yılsonu gösterisi için hazırladığı tiyatro oyununda bir rolü vardır. Defne'nin belleği arkadaşlarına göre az da olsa daha zayıftır. Bu özelliği görece uzun konuşmaları içeren ve başrol sayılabilecek rolü sahnelemesine pek izin vermediğinden öğretmeni Defne'ye daha çok hareket içeren, dans edebileceği ve sahnede kendisi olabileceği bir rolü vermek ister. Fakat Defne başrol için ısrarcıdır. Ertesi gün okula annesiyle birlikte gelir.

Defne'nin annesi ve öğretmen konuşmaya başlar. Defne'nin annesi, "*Defne çok özel bir çocuk, sahne ışığı var onda. Rolü ezberletememek sizin suçunuz! Bu sınıfta bu rolü oynayabilecek tek kişi Defne'dir!*" şeklinde başlayan ve uzun uzun devam eden bir konuşma yapar. Defne ise bu sırada annesi ve öğretmeninin yanından ayrılır ve sahneye yönelip oradaki dekorlardan birini tekmeler...

Yukarıda özetlenen anlayış bugün bizi sınırsız yetişkinlerle dolu bir dünyada yaşamımızı sürdürmeye çalışmak zorunda bırakıyor. Oysa ebeveynlerin görevlerinden biri de çocuklarına "sınırlarını" öğretmeye çalışmaktır. Elbette her çocuk biriciktir, önemlidir ve özeldir ancak en önemli ve en özel olarak hissettirilen çocuklar çevrelerinin hep bu doğrultuda davranmasını bekler. Başkalarının koyduğu kuralları önemsemez ya da o kuralların kendisini bağlamayacağını düşünebilir. Davranışlarının sonuçlarıyla ilgilenmez, sorumluluk almakta zorlanır ve çoğunlukla sadece kendisine odaklıdır. Sınır ihtiyacı karşılanmamış ve bu anlamda herhangi bir sınırla karşılaşmamış çocuk hayatta yapabileceklerini, kapasitesini de bilemeyebilir. Her şeye kadir olduğunu ve herkesin bunun farkında olmasını bekleyebilir. Bunu kendinde hak görebilir. Başkalarının hissettikleri ya da düşündüklerinin bir önemi yoktur. Herkes onun etrafında, onun için, onun istediği doğrultuda hareket etmelidir. "Hayır" kabul edilebilir bir yanıt değildir bu kişiler için. Sınırlandırılmaya tahammülleri yoktur.

Gerçekçi sınırlarla karşılaşma ve özdenetim becerisi edinme ve geliştirme için sürekli olarak fırsatlar çıkmıştır ebeveynlerimizin karşısında. Örneğin bir oyun parkı hayal etmeye çalışın. Çok sayıda ve farklı yaşlarda pek çok çocuk oradan oraya koşturuyor ve Mina da bunlardan biri. Beş yaşındaki Mina kaydıraktan kaymayı çok seviyor. Durmadan koşturup sıranın başına geçiyor ve kaydıraktan bir başkasının kaymasına izin vermiyor. Annesi bu durumu fark ediyor

ve diğer arkadaşlarının da kaydıraktan kayma ve oyun oynama hakkı olduğunu Mina'ya anlatıyor: "*Minacığım, arkadaşların da bekliyor bu oyuncak için. Onlara da biraz zaman tanımaya ne dersin? Birlikte oynamak daha keyifli bile olabilir üstelik. Onlar da çok seviyormuş kaydıraktan kaymayı, aynı senin gibi! Hadi birlikte oynayın.*" Bu basit ama sağlıklı sınırlandırma hem Mina'ya bir başkasını da gözetmesi gerektiğini öğretir hem de kendi heyecanını denetim altına almayı denemek açısından bir fırsat yaratır.

Sınır meselesinin diğer bir ucunda da fazlasıyla sınırlandırılmış çocuklar vardır. Bu çocuklar, hiçbir şey yapmalarına izin verilmeyen, oyun oynaması, oyun oynarken ses çıkarması ya da kahkaha atması bile göze batan çocuklardır. Ebeveynler çocuklarının etrafına hayali bir duvar örerler ve çocuklarının bu duvarın dışına çıkmasına asla müsaade etmezler. Keşfetmek için atılan her adım ebeveynler tarafından engellenir hatta cezalandırılabilir. Çocuktan beklenen davranışlar açıktır ve aksi düşünülemez. Neler yapabileceği, yeteneklerinin ne olduğu, nelerden hoşlanıp hoşlanmadığını keşfedebileceği bir alanı yoktur çocuğun. Ya da ne istediğini, neden istediğini keşfetme fırsatı verilmeyen bu çocuk sadece ebeveynlerinin isteklerini yerine getirmesi gerektiği, onlara itiraz edemeyeceği, onların kendisi için en doğrusunu düşünecekleri gibi bir anlayış geliştirebilir. Büyürken çocuğu çok sıkı bir biçimde sınırlandıran ebeveynler kendilerini sınırlandırmayarak çocukla iç içe geçebilirler. Çocuk kendi sınırlarını bilemediği için sürekli olarak başkalarının istek ve ihtiyaçlarına boyun eğer halde bulabilir kendisini. "Hayır" demek çok zor olabilir örneğin. Çocuk, zaman içerisinde ebeveynlerin ördüğü bu duvara ek olarak toplumun ördüğü yüksek duvarlarla da karşılaşır. Sınırla ilgili bu ihtiyaç diğer temel duygusal ihtiyaçlardan bağımsız bir biçimde düşünülemez.

Özetle, bebeklikten itibaren insan yavrusu önce doğal sınırlarıyla sonra da sosyal olarak inşa edilmiş sınırlarla karşılaşır. İlk andan itibaren hareketi, midesinin ve akciğerinin kapasitesi, bilişsel yetenekleri gibi pek çok gerçek ve aşılması olası olmayan sınırla karşılaşan insan toplumsallık düzeyi arttıkça farklı sınırlarla da karşılaşır, karşılaşmalıdır. Örneğin, uygun bir ebeveynlik sözkonusu ise, acıktığı anda doyamayabileceğini ancak ebeveyninin ilk fırsatta onunla ilgileneceğini öğrenir. Acıkır, ağlar. Büyüyünce de acıkır ve ağlar ancak ağlaması iletişim amaçlı bir durum alır. Çocuk, hazzı ertelemeyi öğrenmeye başlar. Kendisine zarar verebilecek şeyleri ağzına götürmeye çalışır, engellenir. Zaman içerisinde tatlıyı çok sevebilir ama her istediğinde tatlı yenilemeyeceğini öğrenir. Öğrenmek zorundadır. Sağlıklı olan budur. Danışanlarıma sıklıkla verdiğim örnek de budur zaten: Bir çocuk düşünün, çikolata yemeyi çok seviyor olsun bu çocuk. O anda onu mutlu edecek olan şey de yiyebildiği kadar çok çikolata yemek olsun. Ancak birer sağlıklı yetişkin olmaya çalışan bizler de biliyoruz ki bu ona zarar verecek. Uzun vadede ona iyi gelmeyecek, sağlığını bozacak. O zaman da çocuğun isteğini sınırlandırıyoruz. Her istediğini yapacağını, her isteğinin aslında sağlıklı olamayabileceğini öğretmek adına bir fırsat sunuyor böyle durumlar bize. İsteklerimizin ve ihtiyaçlarımızın her zaman uyuşmayabileceğini görebiliyoruz buradan.

Doğal sınırların bir diğer örneği de yaşamda diğer insanlarla, durumlarla ve olaylarla etkileşimimiz sırasında ortaya çıkan sınırlardır. Sınıfta çok popüler olan ve sizin de arkadaş olmak istediğiniz bir akranınızın sizinle arkadaş olmak istememesi; beğendiğiniz adamın ya da kadının size ilgi göstermemesi; uğruna çok çaba harcadığınız, istediğiniz üniversite bölümünü kazanamamak da doğal sınırların örnekleri arasında yer alabilir. Bunlar gibi durumlar görece ikincil sayılabilecek doğal sınırları oluşturmaktır. İkincil doğal

sınırlarla başa çıkabilmek ve yaşamımıza devam edebilmek için birincil doğal sınırlarımızın nasıl ele alındığı ve bize bakım veren ebeveynlerimizin sınır çekmek konusundaki tutumları yol gösterici olacaktır.

KISA KISA

Yaşamımızda kendimiz için istediğimiz şeylerle gerçekte ihtiyaç duyduğumuz şeyler her zaman örtüşmeyebilir. Sağlıklı olabilmek için isteklerimizi sınırlayıp ihtiyaçlarımızı anlamaya çalışmamız gerekir.

Eğer ebeveynler tutarlı bir biçimde sınır çekebilir ve bunu çocukları için anlaşılır kılmaya çalışırsa çocuk çok önemli deneyimler elde etme fırsatı bulur. Tekrar hatırlatmak isterim ki sınır dediğimiz şeyin her iki aşırı ucu da zararlıdır. Ne çok katı ne çok gevşek olmalı. Çocuğa sınır çekilirken ebeveyn de kendi sınırlarını bilmelidirler. Çocuk hem kendi deneyimlerinin hem de gözlemlerinin doğal bir sonucu olarak sınırlarını ve yaşamdaki sınırları öğrenir ve içselleştirir. Özdenetim dediğimiz olgu da burada devreye girer işte. Çocuğun bu önemli dediğim deneyimleri elde etmesi özdenetim dediğimiz becerinin gelişimi için olmazsa olmazdır. Özdenetim, sürekli tepemizde duran bir mürebbiye misali bizi sınırlamaz, sınırlarımızı doğal olarak, yaşamın bir parçası olarak ele almamızı ve kendimizi buna göre yönlendirmemizi sağlar. Yaşamda karşımıza çıkan sorunlarla nasıl başa çıkacağımız biraz da özdenetim becerimize bağlıdır. Özdenetimimizi destekleyecek bir ebeveynlik anlayışıyla büyütülürsek sorunlarla başa çıkmamız gerektiğinde bazı sıkıntılara katlanmak, zorlayıcı konularla mücadele edebilmek, nerede yardım istememiz gerektiğini uygun olarak belirleyebilmek ve yeri geldiğinde hayatta istediğimiz her şeyi elde edemeyebileceğimizi görebilmek ve bunu kabul edebilmek gibi önemli becerilerle donatılma şansımız olur.

Üç Boyut: Düşünce, Duygu ve Davranışlar

Düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız sürekli etkileşim halinde olan üç boyutlu bir yapıdır. Bir bütün halinde size etkiler.

Bunlardan birinde yapmayı başardığınız ve sürdürebildiğiniz değişiklik kuşkusuz diğerlerinde de değişikliğe neden olacaktır. Bu boyutlardan biri bazen diğerlerine göre daha kolay değişebildiği gibi bazen birbirlerini bir çorap söküğü gibi takip edebilir. En kolay odaklanabildiğiniz ve değiştirebileceğinize inandığınız boyutla ilgili çalışmaya başlayıp sonrasında diğer alanlara odaklanabilirsiniz.

Unutmayın! Duygular sizin dostunuzdur. Ne olduğunu o anda anlamlandıramasanız bile duygu değişikliği yaşadığınızda bunu fark edebilmek görece daha kolaydır. Duygularınızdaki değişimleri takip edin. Daha sonra da düşünce ve davranışlarınızı gözlemleyebilirsiniz.



Egzersiz: Hayır Demek Üzerine Bazı Tartışma Soruları – 1

(Her egzersizi yazarak, çizerek, karalayarak yapmanız en yüksek yararı elde etmeniz açısından önemli.)

Bazı insanlar, en azından belli süreler, hayır diyemeseler de yaşamlarını sürdürmek konusunda pek bir sıkıntı yaşamayabilirler. Ancak insanların çoğu, eninde sonunda hayır diyemediği için sorunlar yaşamaya başlayacaktır.

Siz bu sorunu ne zaman, nerede ve nasıl fark ettiniz? Bu sorun sizi nasıl etkiliyordu?

Ne zaman? ....

Nerede? ....

Ne zaman? ....

Nasıl fark ettiniz? ....

....

....

Bu sorun sizi nasıl etkiliyordu? ....

....

....

Egzersiz: Sınırla İlgili Durumları Değerlendirmek (Alıştırma Formu)

Durum:
Kendinizi nasıl hissediyorsunuz:
Duygularınızın şiddetini nasıl değerlendirirsiniz: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
Durum:
Kendinizi nasıl hissediyorsunuz:
Duygularınızın şiddetini nasıl değerlendirirsiniz: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
Durum:
Kendinizi nasıl hissediyorsunuz:
Duygularınızın şiddetini nasıl değerlendirirsiniz: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
Durum:
Kendinizi nasıl hissediyorsunuz:
Duygularınızın şiddetini nasıl değerlendirirsiniz: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Kontrol soruları:

Durumu doğru bir biçimde tanımladım mı?

Neler hissettiğim üzerinde yeterince düşündüm mü?

Not: Size küçük ya da önemsiz görünen durumları dahi ele almalısınız. Değişim böyle böyle başlayacaktır. Ne kadar küçük olursa olsun ilişkili olabilecek her durumu kayıt altına almaya çalışın. Bu formu farklı durumlar için tekrar tekrar doldurmanız gerekecek.

Temel Duygusal İhtiyaçlar ve Yetişkinlik

Önceki bölümde özetlemeye ve açıklamaya çalıştığım temel duygusal ihtiyaçların tümünün herhangi bir koşula bağlanmadan uygun bir biçimde karşılanması her çocuğun hakkıdır. Bu ihtiyaçlar aynı zamanda evrenseldir. Yani herkes için geçerli olan ihtiyaçlardır. Temel duygusal ihtiyaçların bazılarına görece daha duyarlı olmamız da olasıdır. Yani bazı ihtiyaçlarımıza karşı diğer ihtiyaçlarımızdan daha hassas olabiliriz. Bu hassasiyet doğuştan getirdiğimiz bazı mizaç özelliklerimizden ya da yetiştirilme biçimimizden kaynaklanıyor olabilir. Farklı hassasiyetlerimiz olsa da bu ihtiyaçların her birey için geçerli ve bir hak olduğu gerçeği sabittir.

Daha önce de belirttiğim gibi bu hak hem psikoloji kuramlarında kendine geniş bir yer bulmuş hem de Çocuk Hakları Sözleşmesi'ne girmiştir. Bu temel duygusal ihtiyaçların uygun bir biçimde karşılanmadığı ya da karşılanamadığı ortamlarda sorunlar görülmeye başlar. Bebek ya da çocuk bu ihtiyaçlarını karşılamak konusunda güdülüdür. Fakat içerisinde bulunduğu ortam bu ihtiyaçları uygun olarak karşılamadığında bebek ya da çocuk bunları karşılamak yani durumla başa çıkabilmek amacıyla çeşitli yollar deneyecektir.

Örneğin bir çocuk güvenli bağlanma geliştiremediğinde, bağlanma figürünü yakınında tutmak için yüksek olasılıkla sağlıklı ol-

mayan yöntemler geliştirecektir. Bir ihtimal sürekli sorun çıkararak, yaramazlık yaparak, "problem çocuk" olarak bağlanma figürünün dikkatini çekmeye çalışacaktır. Başka bir ihtimal ise ebeveynin her isteğine boyun eğecek, "sorun çıkarmayan" bir çocuk olmaya çalışacak, kendi isteklerini gözardı edecek, neyi sevdiğini ya da sevmediğini keşfedemeyip ebeveyninin neyi isteyip istemediğine, neyi sevip sevmediğine odaklanacak ve bu istek ve arzuları yerine getirmeye çalışacaktır. Bu sayede ebeveyni, bağlanma figürünü etrafında tutmak –belki– olanaklı olacaktır. Buraya kadar daha çocuk bebeklik ve çocukluk döneminden söz ettik. Bebeklik ve çocukluk döneminde temel duygusal ihtiyaçların karşılanmasının sınırlar açısından önemini biraz da olsa açıklayabilmiş olmayı umuyorum. Peki, bu ihtiyaçlarımız biz büyünce ortadan kalkıyor mu? Yetişkinlik döneminde bu ihtiyaçlara ne oluyor?

> KISA KISA
>
> *"Yetişkinlik, hakikati artık inkâr etmemektir; bastırılmış acıları hissetmek, bedenin duygu seviyesinde hatırladığı hikâyeyi bilinçli olarak kabul etmek ve bastırmak yerine o hikâyeyi birleştirmek demektir."*
>
> (Alice Miller, 'Beden Asla Yalan Söylemez', s. 91)

Temel duygusal ihtiyaçlarımız evrensel olduğu kadar süreğendir de. İhtiyaçların varlığı devamlılık gösterir. Güvenli bağlanma, kabul ve bakım; özerklik, yeterlik ve kimlik hissi; ihtiyaçlarını ve duygularını özgürce dile getirebilme; kendiliğindenlik ve oyun; gerçekçi sınırlar ve özdenetim ihtiyaç alanları varlığını yetişkinlik döneminde de sürdürür ancak görünümlerinde farklılıklar ortaya çıkar. Örneğin, artık ebeveyne bağlanma değil romantik eşe bağlanma sözkonusudur. İş hayatında özerk olmak için kendi işini kurmaya çalışan insanlarla karşılaşırız. "Hayır'ı cevap olarak kabul etmeyen" arkadaşlarımız vardır artık. Kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacımız diğer alanlara ek olarak cinsel

yaşamlarımızda da etkili olur. Özetle, temel duygusal ihtiyaçlarımız etkilerini hep sürdürürler ve biz de bu ihtiyaçlarımızı en uygun düzeyde ve biçimde karşılamaya çalışırız. Bunun için de bildiğimiz, geçmişte öğrendiğimiz şablonları harekete geçirir, kısa yollara başvururuz. Çeşitli başa çıkma yöntemleri kullanırız zaman zaman. Hedef bu temel duygusal-psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıdır. Ancak bu yöntemlerimiz her zaman etkili olmayabilir. Bu durumda da ihtiyaçları karşılamak güçleşir ve kendimizi sağlıksız bir döngü içerisinde bulabiliriz. Başvurduğumuz yöntemler zaman içerisinde bize pahalıya malolur duruma gelebilir. Karşıladığımız ihtiyaç için ödediğimiz bedel büyümüştür artık.

Aslında "hayır" ile olan ilişkimiz de bu başa çıkma yöntemlerinin önemli bir kısmını yansıtır. Hayır kelimesini kullanma biçimimiz, bir başka deyişle sınırlarla olan ilişkimiz temelde tek bir amaç taşır: Temel duygusal ihtiyaçlarımızı karşılamak ya da bu ihtiyaçlarla ilgili ortaya çıkabilecek tehditleri bertaraf etmek. Kendinizi olmadık şeylere hayır diyemez bir biçimde bulabilir ya da kendi ihtiyaçlarınıza hayır derken bulabilirsiniz. Bu mesele günlük yaşamınızın o kadar içerisindedir ki çoğu zaman fark etmek olanaksız olur. Çevrenizdeki insanlarla olan ilişkiniz bu hayır deme ve diyememe döngüsü içerisinde gerçekleşir. Herkes bir biçimde bu duruma uyum sağlamış olur. Yaşam akar gider fakat sizin temel duygusal ihtiyaçlarınız çoğu zaman uygun bir biçimde karşılanamaz. Yavaş yavaş mutsuz hissetmeye başlarsınız kendinizi. Yaşadığınız durumun adını koymakta zorlanırsınız. Mutsuzluk ve yorgunluk kolkola gider. Ama ani ya da belirgin bir durum olmadıkça sorunun ne olduğunu fark etmek çok zordur. Eğer şanslıysanız bir gün yaşadığınız bu kısırdöngüyü kendi kendinize fark edebilirsiniz. Kendinizde ters giden bir şeyler olduğunu hatırlatıp bunun ne olabileceğini araştırmaya başlarsınız. Eğer biraz daha şanslıysanız çevre-

nizde sizi uyaran, durumu fark etmenize yardımcı olabilecek birileri vardır ve size ters giden bir şeyler olduğunu fısıldar. Fark etmesi güç olsa da değişimin olanaklı olduğu bir durumdur bu. Artık bir yetişkinsiniz ve "hayatta kalmak için" size iyi gelemeyecek "ilgi ve bakım" kırıntılarına ihtiyacınız yok. İlgi ve bakım, ancak sağlıklı kaynaklardan geldiğinde anlamlıdır, bunu biliyorsunuz. En azından bunu öğreniyorsunuz şu anda. Sınırlarınızı belirleme ve ortaya koyma hakkınız var!

KISA KISA

İnsanlar birbirlerini düşündüklerinden daha fazla etkiler. 2013 yılında Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni'nde yayımlanan* deneysel bir çalışmada katılımcıların kışkırtıcı-azmettirici rolü üstlenmesi ve kütüphanede bulunan öğrencileri bir kitabın üzerine tükenmezkalemle "turşu" kelimesini yazması konusunda ikna etmeye çalışması istenir.

Bunun hemen öncesinde de "sizce kaç kişi bu isteğinizi yerine getirecek" şeklinde bir soruyu da yanıtlamaları istenir. Pek çok öğrenci kitabın üzerine yazı yazma isteğini yerine getirmemiş ve bunu protesto etmiş olsa da neredeyse grubun yarısı "hayır" diyememiş ve kütüphane içerisindeki bir kitaba, tükenmezkalemle "turşu" yazma isteğini kabul etmiştir.

Oysa kışkırtıcı konumundaki katılımcılar başlangıçta bu oranın yaklaşık olarak 3'te 1 olacağını öngörmüştür. Hiç tanımadığınız birinden bir kamu malına zarar verme isteği geldiğinde bile hayır demek zor olabiliyor gibi görünüyor, ne dersiniz?

---

* Bohns, V. K., Roghanizad, M. M., ve Xu, A. Z. (2013). 'Underestimating Our Influence Over Others' Unethical Behavior and Decisions'. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(3), 348-362. doi:10.1177/0146167213511825

Egzersiz: Hayır Demek Üzerine Bazı Tartışma Soruları – 2

İnsanların hayır diyebildiği durumlar ve kişiler çeşitli farklılıklar gösterebilir. Örneğin işyerinizde insanlara hayır demek çok zor olmuyorken eşinize ya da çocuklarınıza hayır derken zorlanıyor olabilirsiniz ya da tam tersi. Sizin de hayır deme ya da diyebilme davranışınız, kişi, zaman ve ortam açısından farklılaşıyor olabilir mi? Nasıl?

Kişiler	Zaman ve Ortam	Nasıl?
Örneğin: Eşime	*Cinsellik sözkonusu olduğunda*	*Sürekli olarak hayır diyerek (aslında istediğim bazı şeyler de dahil)*

Hayır ile İlişkimiz

Hayır kelimesi ve onun temsil ettiği sınırlarla ilişkimiz çeşitli şekillerde olabilir. Hayır sözcüğünün kullanımı ya da kullanılamaması farkı bağlamlarda farklı anlamlar ifade edebilir. Hayır'ın farklı kullanımları aynı kişilerde görülebilir. Ancak bazı durumlar vardır ki hayır ifadesi hep aynı biçimde kullanılır. Ek olarak, bazı kişiler çoğunlukla benzer şekilde kullanırlar hayır'ı. Bu kişilerin sınırlarla olan ilişkileri farklı bağlamlarda da olsalar tutarlılık gösterir. Ben şimdilik üç farklı hayır tanımlayacağım:

Otomatik Hayır: Otomatik pilot uygun uyarıcıyla karşılaştığı anda hayır demeye başlar.

Hayır Silahı: Belirli çatışmaları (muharebeleri) kazanmanıza yardımcı olsa da savaşı kaybettirecek, ucu sivri bir süngü gibi insanlarla ilişkinizi (mesafenizi) belirleyen hayırlar.

Yasaklanmış Hayır: Hayır'la ilişkimiz açısından en bilinen örnektir. Hayır demek yasaktır. Cennetin yasak meyvesi.

Şimdi bu üç ilişki tipini biraz daha açıklayacağım. Ele alacağımız farklı bağlamlarda, sınırla olan ilişkimizin kimi zaman aynı ihtiyaçtan kaynaklandığını fakat farklı şekillerde kendini gösterdiğini görebileceksiniz. Aynı karşılanmamış duygusal ihtiyaç, farklı kişilik özellikleri ve yetiştirilme koşullarıyla biraraya gelerek kendisini

farklı biçimlerde gösterebilir. Bazen de baskın olan tek bir tür olduğunu göreceğiz. Hatta ele alacağımız bağlamları okudukça bazı durumlarda bir türlü bazı durumlarda diğer türlü davrandığınızı fark edebilirsiniz. O nedenle size önerilen ve deneyebileceğiniz egzersizleri her tür ve bağlam için tekrar etmeye çalışmayı unutmayın. Her benzeşme ya da farklılaşma bize bir şey anlatacaktır, gözden kaçırmak istemeyiz. Gözden kaçırırsak başa çıkmakta zorlanır, boşa kürek çekmiş olabiliriz.

Otomatik Hayır

Otomatik hayır otomatik pilot gibidir. Filmlerde görmüşsünüzdür belki, uçak olması gerektiği yüksekliği kaybetmeye başladığında devreye girip uçağı uygun uçuş pozisyonuna sokmaya çalışır otomatik pilotlar. Otomatik pilot devrede olmadığında bile eğer uçak çok alçalmaya başladıysa "Altitude! Altitude! : İrtifa! İrtifa!" şeklinde konuşmaya başlar kabinin içerisinde. Tehlike sinyalini fark ederse uçağı güvenli alanına çekmeye çalışır bu sistem. Önceden programlanmıştır. Bu sistemin içerisine hangi ipuçlarının bir araya gelerek bir tehlike oluşturabileceği kodlanmıştır. Otomatik hayır da benzer

KISA KISA

Özlem Gürses Tatar'ın 10 başarılı insanın başarısızlık hikâyelerine ilişkin röportajlarını içeren *'Bazen Olmaz'* adlı kitabında komedyen ve oyuncu Cem Yılmaz da yer alıyor. Cem Yılmaz, gerçekçi ve uygun bir biçimde hayır diyebilmenin önemini kavramış görünmektedir. Yılmaz şöyle diyor:

"Benim hayatım hayır deme kabiliyeti üzerine kurulu. Hatta bu bazen şöyle algılanır: 'Aa, ne demek yani hayır?' cüretkâr bir hayır gibi. Ya da 'Ne kadar mütevazı!' ben yapamam gibi. İkisi de değil. Gerçekçi bir hayır."

* Özlem Gürses Tatar, *'Bazen Olmaz: Başarısızlık Hikâyeleri'*, Kronik Kitap, 2017.

bir biçimde davranan bir sistemin ürünüdür aslında. Herhangi bir biçimde etkileşimde bulunmaktan kaçınmanızı sağlar. Tehlike olarak değerlendirilen şey etkileşimdir. Önceki olumsuz deneyimlerinizin tekrarlanma olasılığıdır tehlike. Kaçınmanızı mümkün kılar Otomatik hayır. Hayırlardan bir duvar örüp sizi içerisinde "güvende olduğunuz yanılgısı" ile başbaşa bırakır. Aslında yalnızlaştırıcı bir özelliği vardır bunların.

Otomatik hayır da otomatik pilot gibi önceden programlanmıştır. Geçmiş deneyimleriniz birer veri olarak sisteme girilir. Geçmiş olumsuz deneyimlerinizi hatırlatacak herhangi bir veri, karşınızdaki kişinin kişilik özelliği, bulunduğunuz ortam, kullanılan sözcükler vb. otomatik pilotu tetikler. Tıpkı uçakları belirli bir yükseklik ve rotada tutan otomatik pilotlar gibi otomatik hayır da sizin karşınızdaki insan ya da insanlarla belirli bir mesafede kalmanızı sağlar. Ancak her zaman işlevsel midir? Bunu tartışacağız.

Hayır Silahı

Hayır kelimesinin silah olarak kullanımı bazı açılardan biraz aşırı bir yorum ve ifade gibi hissettirebilir size. Ancak okudukça, düşündükçe bana hak vereceğinizi umuyorum. Hayır silahı derken benim gözümün önüne, görece eski dönemlerdeki savaş filmleri ve o filmlerde kullanılan silahlar geliyor. Hani ucuna süngü takılanlar. Ucuna süngü takılmış bir silah, aslında içi boş bir silahtan mümkün olduğunca yarar sağlamaya çalışmanın bir sonucudur. Bütün etkili cephanelik tükendiğinde ya da mesafeden ötürü işe yaramaz duruma geldiğinde askerlerin canlarını ortaya koyarak sarıldığı bir silahtır. Çoğunlukla son çaredir. Bazen de süngüyle esir alınan bir düşmanı yönlendirmek, aranızdaki mesafeyi kontrol etmek, oluşan hiyerarşiyi vurgulamak olanaklı olur bu silah sayesinde. Hayır silahı da böyledir aslında. Kullanılması durumunda size aslında ihtiyaç

duyduğunuz şeyleri değil ihtiyaç duyduğunuzu sandığınız şeyleri sağlar. Bu açıdan da içi boş ya da etkisini yitirmiş bir ateşli silahtan farksızdır. Kendisini güvende hissetmeyen birinin fazlasıyla özgüvenli davranması gibidir. Anlık olarak size belli açılardan tatmin sağlasa da uzun vadede işinize yaramayacak ya da sizi ihtiyaç duyduğunuz biçimde güvende tutamayacak sağlıksız bir Hayır'dır bu.

Bu türden hayır kullanımı daha çok saldırı amaçlı hayır demeyi içerir. Yukarıda da belirttiğim gibi savaş alanında çoğu zaman çok etkili bir silah olmamakla birlikte süngüler sivridir ve can yakar. İşyerinizde sizin astınız olan birine, belirli amaçlarla hayır demek, sadece otorite olduğunuzu göstermek için hayır demek, başka bir konuda canınız yanmışken intikam için hayır demek vb. pek çok durumda kullanılan bu hayır türüne ben "Hayır Silahı" diyorum.

Yasaklanmış Hayır

Bazılarımız için hayır demek, sınır çekmek olanaksız gibi görünür. Hayır demek o kadar zordur ki aklımıza bile getiremeyebiliriz, en azından hayır dememiz gereken yer ve zamanda. Bu nedenle söylenemeyen bu hayıra, koyulamayan bu sınıra yasaklanmış hayır demeyi tercih ettim. Yasaklanmış hayır, ulaşılması halinde, söylenmesi halinde cennetten kovulmanıza neden olacağını hissettiğiniz hayırdır. Siz hayır derseniz insanlar sizi sevmeyecek, sizi beğenmeyecek, sizi eleştirecek, sizi yargılayacak, sizi bencil biri olarak görecek, sizin kötü bir olduğunuzu düşünecek vb. pek çok düşünce bu hayırın yasak duruma gelmesinin nedenidir. Elbette bu düşüncelerin gerçeklikle bağı oldukça azdır. Dahası, zaten cennette değilsinizdir. Hayır diyememek sizi sadece kısa süreli çatışmalardan uzaklaştıracak ve ihtiyaçlarınızın karşılanmamasına neden olacaktır. Ayrıca, cennetten kovulmadan dünyayı yaşamanız da mümkün değildir malum. O halde o cazip meyvenin tadına bakmanın, hayır

diyerek cennetten kovulup yaşamınızın keyfini çıkarmaya başlamanın tam sırası.

Yasaklanmış hayır, sizi kendi yaşamınızı yaşamaktan alıkoyan bir hayır türüdür. Sizi fazlasıyla sınırlandırır. Aslında ne istediğinizin bir önemi yokmuş gibi davranmanıza neden olur. Zaman içerisinde hayır diyemeyerek o kadar çok yükün altına girer, o kadar çok sorumluluk alır, o kadar çok yapmak istemediğiniz şeyi yaparken bulursunuz ki kendinizi aslında ne istediğinizi unutmuş duruma gelebilirsiniz. Gerçekte ne istediğinizi unutturan bir hayır türü olmakla birlikte bu hayır türü sizi yine zaman içerisinde fazlasıyla öfkeli bir duruma da getirebilir. İstek ve ihtiyaçlarınızın görünmüyor olması öfke uyandırmaya başlar. Bu öfkeyi fark edebilirseniz ne âlâ. Bazen de fark edemezsiniz ya da öfkelenmeyi kendinize yakıştıramadığınız için (çünkü siz "iyi" bir insansınız) bedeniniz tepkiler vermeye başlayabilir. Kasılmalar, baş ağrıları, baş dönmeleri, mide sorunları vb.

KISA KISA

Otomatik Hayır, Hayır Silahı ya da Yasaklanmış Hayır... Bu üç hayır türünü farklı bağlamlarda kullanabileceğiniz gibi bu türlerden sadece birinin sizde baskın olması da olanaklıdır. Farklı kişiler benzer yaşantılar deneyimlemiş olsalar da birbirlerinden farklı tepkiler geliştirmiş olabilir. Başa çıkma davranışlarımızın, yani sınır ve hayır ile olan ilişkimizin bireyden bireye farklılaşması doğuştan getirdiğimiz kişilik özelliklerimizle çevremizin etkileşiminin bir ürünüdür. Hayır ile olan ilişkinizi gözlemleyin. Ve dikkat edin, sağlıklı hayır henüz bu listeye girmiş değil.

Egzersiz: Hayır ile İlişkiniz Hangi Davranışlara Neden Oluyor Olabilir?

Aşağıda yer alan örnek düşüncelerin doğurabileceği sonuç davranışlar hakkında düşünün ve bunları not edin. Burada sıralanan düşünceler size uymasa da bu egzersizi yapmanızı ve kendi örnek düşüncelerinizle bu tabloyu genişletmenizi öneririm. Böylece durumun ciddiyetini ve etkisini anlamak olanaklı olacaktır.

Düşünce	Davranış
Hayır dersem...	
... benden hoşlanmayacak.	
... benimle konuşmayacak.	
... hakkımda kötü konuşacak.	
... bencil olduğumu düşünecek.	
... tembel olduğumu düşünecek.	
... beceriksiz olduğumu düşünecek.	
... benim zayıf biri olduğumu düşünecek.	
Bana yardım etmezse mahvolurum.	
Buna izin verirsem beni sömürmesine izin vermiş olacağım.	
Elimi verirsem kolumu kaptıracağım.	
Gücümü belli etmek için ona patronun kim olduğunu göstermeliyim.	

Egzersiz: Hayır Demek Üzerine Bazı Tartışma Soruları – 3

Hangi tür insanların yanında hayır diyemiyorsunuz? Bu insanların ortak özellikleri var mı? Bu özellikler neler olabilir? Tanıdık geliyor mu?

Kimlere hayır diyemiyorsunuz? / Kimlere sürekli hayır diyorsunuz?

Hayır diyemediğim kişiler	Sürekli hayır dediğim kişiler

Bu insanların ortak özellikleri neler olabilir?

Hayır diyemediğim kişilerin ortak özellikleri	Sürekli hayır dediğim kişilerin ortak özellikleri

Bu insanlar kim(ler)e benziyor? Daha önce tanıdığınız birisi mi? Bir aile üyeniz? Ebeveyninizden birisi? Eski patronunuz?

"Hayır Yasak Çünkü Benden Uzaklaşmanı İstemiyorum" ya da "Her Şeye Hayır Çünkü Seni Yanıma Yaklaştırmazsam Beni Terk Etme Fırsatın Olmaz"

Sevgiliniz ya da bir arkadaşınız sizden uzaklaşmasın diye aslında hiç istemediğiniz bir şeye evet dediğiniz oldu mu? Çevrenizdeki insanları çevrenizde tutmaya devam etmek için fazlasıyla ödün verici davrandığınızı fark ettiğiniz oluyor mu? Sanki her söyleneni kabul etmezseniz ya da her istenildiğinde hazır olmazsanız bir anlamınız, bir değeriniz yokmuş gibi geliyor mu size? Bunun için çeşitli gerekçeleriniz olabilir: en temel gerekçe insanların sizi terk etmesinden korkmanızdır. Bazılarımız bu korkunun farkındayken pek çoğumuz bunu fark etmeden yapar. Ancak temel motivasyon çoğunlukla olası bir terk için karşı tarafa "bahane" vermemektir. Terk edilmeyi öyle beklersiniz ki size göre terk edilmemek için sürekli bir çaba harcamanız gereklidir. Bu nedenle de çoğunlukla hayır diyemezsiniz. Yasaklanmış hayır adeta terk edilmekten kaçış yolu gibidir.

Çok basit bir yaşam olayı bile zihninize yerleşmiş olan önceki olumsuz olaylarla bağlantılı olarak anıların ve anıların geçtiği zamanlarda öğrendiğiniz tepki tarzının harekete geçmesini sağlayabilir. Sözgelimi sevgiliniz ile sinemaya gittiğinizde. İzlemek istediğiniz romantik komedi filmini değil de sevgilinizin görmek istediği ama sizin içerisindeki kan ve şiddete katlanamadığınız için normalde asla tercih etmeyeceğiniz aksiyon filmine evet derken buldunuz kendinizi. Ne olduğunu bile anlamadan eski mekanizmalar çalıştı ve kendi isteğinizi görmezden gelip sevgilinizin isteğine odaklandınız. Hayır diyerek karşınızdakini memnun etmeyecek bir şey yapma riskini göze alamadınız. Ya da yukarıda açıkladığımız biçimiyle ifade edersek, sizin için bu aksiyon filmine

hayır demek yasaktı. Elbette tek neden bu olmayabilir ancak sevgiliniz "aksiyon filmleri seven kadınlar çok havalı oluyor" ya da "romantik komedi seven erkek mi olur?" gibi laflar etmişse (böyle açık ifadelerle olmasa bile) bu sizin için olası bir risk etmeni olarak görünebilir ve davranışlarınızı buna göre düzenlemeye çalışabilirsiniz. Bu durum çok basit bir yaşam olayında karşımıza çıkabileceği gibi daha ciddi meselelerle de gündeme gelebilir. Eşinin para harcama davranışlarından oldukça rahatsız olan ve bu nedenle ciddi bir borç yüküyle boğuşan biri sırf eşini "kızdırmamak" için aslında yapması gereken müdahaleyi yapmaktan geri duruyor olabilir. Zarar veren kıskançlık davranışlarına boyun eğiliyor olabilir. Bazı durumlarda çiftlerin duygusal olarak doyum alamadıkları ilişkilerde kalması bile bu nedenle olabilmektedir. Düşünsenize, hem yeterince duygusal tatmin sağlayamadığınız bir ilişki içerisindesiniz hem de terk edilmekten (daha da doğrusu yalnız kalmaktan, bırakılmaktan) korkuyorsunuz ve bir sarmalın içerisine doğru gidiyorsunuz. Ancak ne oldu da bu şekilde davranmayı öğrendiniz? Elbette çiftler birbirlerini seviyorsa, bazı fedakârlıklar karşılıklı yapılıyorsa ve sınırlara saygılı davranılıyorsa yukarıdaki örnekler çok bir şey ifade etmeyebilir ancak burada daha net olmak adına bunun sürekli, farklı koşullarda tutarlı bir biçimde tekrarlayan bir mesele olduğunu hatırlatmak isterim.

Sizin için önemli olan insanlar sizi bırakmasın, sizden soğumasın, uzaklaşmasın diye kendinizi evet demek zorunda hissedebilirsiniz. Yasaklanmış hayır favori hayır biçiminizdir. Lütfen önceki bölümlerde açıkladığım temel duygusal ihtiyaçları hatırlamaya çalışın. Hatırlarsanız, temel duygusal ihtiyaçlarınızın ne ölçüde ve nasıl karşılanacağına ilişkin ilk ve kalıcı fikirler bebeklik dönemi itibarıyla oluşmaya başlıyordu. O zamanlarda da bu ihtiyaçların karşılanması için olmazsa olmaz bir ebeveyn ilgisi gerekliydi. Ebeveyn-

lerin o zamanlardaki tutum ve davranışlarıyla biçimlenen algınız yetişkinlik yaşamınızda da benzer süreçlerin tekrar etmesini bekliyor demiştik. Şu anda, en yakınınızdaki kişilerin sizden uzaklaşmasının nasıl bir anlamı olabileceğini hayal etmek daha kolay olmalı. Onlar sizden uzaklaşırsa temel duygusal ihtiyaçlar karşılanamazmış gibi gelebilir size. Tekrar ediyorum, bu farkında olduğunuz bir süreç olmayabilir, ancak size kendinizi öyle hissettiriyordur. Öyle korkutucudur ki sonuçları ölümcül olabilir (ihmal edilen bir bebeğin yaşamının tehlikeye gireceği malumunuz).

En yakınımızdakilere ek olarak, bazen sadece etrafımızda tutarlı olarak gördüğümüz kişilerin bile bizden uzaklaşmasına tahammül etmek zor olabilir. Çünkü bu kişilerin uzaklaşması da benzer bir mesaj taşır, ipucunu alırsınız ve bunu aşırı bir biçimde yorumlarsınız: İnsanlar sizi terk ediyordur artık! Diğer insanlara muhtaç olduğunuzu, ihtiyaçlarınızı karşılamak için onlardan destek almadığınız sürece eksik kalacağınızı hissedebilirsiniz. Bunun için de insanlar sizden ne isterse tamam demeniz, hayır dememeniz, evet demeniz gerektiğini hissediyor olabilirsiniz. Önceki deneyimleriniz size insanları "kızdırmamanız" gerektiğini öğretmiştir. İnsanlara sınır çekmek ya da onlara hayır demek felaketle sonuçlanabilir, sizden uzaklaşabilirler, hatta sizi terk edebilirlermiş gibi gelir size.

Bu korku bazen öyle bir noktaya gelir ki kendi ihtiyaçlarınızın ne olduğunu bile göremez duruma gelebilirsiniz. Başkalarını memnun etmek ya da onları sinirlendirmemek için kendi ihtiyaçlarınızı görmezden gelir ya da bastırabilirsiniz. Sözlü ya da sözel olmayan uzaklaşma ipuçlarına o kadar duyarlı davranırsınız ki bu durum sizi hem psikolojik hem de fizyolojik olarak tükenme noktasına getirebilir. İnsanlara hayır demek ya da sınır çekmek en büyük kâbusunuzdur çünkü sonuçlarına ilişkin gerçeküstü düzeyde olumsuz beklentilerle dolusunuzdur. Böyle bir şeyin sonu ancak felaket olabilir.

Eğer hayır diyememe ya da sınır koymama/koyamama sorununuzun en azından bir kısmı az ya da çok bu türden gerekçelere dayanıyorsa bunun kökenlerini yine geçmişinizde aramamız gerekir. Aile üyeleriniz hep yanınızda mıydı? İhtiyaçlarınız sözkonusu olduğunda sizin için oradalar mıydı? Aile üyeleriniz her ihtiyaç duyduğunuzda mı yanınızdaydı yoksa bir var bir yok muydular? Ebeveyninizden biri ya da ikisi siz küçükken sizden uzaklaştı mı? Terk edildiniz mi daha önce? Uzun süreler hastalık, iş ya da başka bir nedenle ayrılmanız gerekti mi? Ebeveyniniz sevgilerini ve ilgilerini koşullu mu sunuyorlardı? Onları memnun etmediğinizde, onların hoşuna gitmeyecek bir şey yaptığınızda ya da sadece kendiniz olduğunuzda sevgi ve ilgilerini çektiler mi üzerinizden? Ebeveyniniz, siz yardım istediğinizde isteğinize sağlıklı bir biçimde karşılık verebildi mi?

Yukarıda özetlediğim sorulardan bir ya da birkaçı sizin için bir anlam ifade ediyorsa bunun kaynağı farklı şiddetlerde deneyimlediğiniz terk edilme ile ilgili yaşantılarınız olabilir. Yine aynı örüntünün tekrar edeceğini ve insanların sizi bırakıp gideceğini hissediyor olabilirsiniz. Oysaki temel duygusal ihtiyaçlarınız için insanlara ihtiyacınız var değil mi? Temel duygusal ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek kişilere hayır derseniz onlar da kendilerini, ilgilerini ve sevgilerini çekerler üzerinizden değil mi? Biz yetişkinler, normal koşullar altında, fiziksel olarak hayatta kalmak için bir başkasına doğrudan ihtiyaç duymayız. Elbette diğer insanların varlığı bizim için anlamlı ve önemlidir ancak bir başkası sizin yemeğinizi vermezse ölmeyeceksiniz. Gerçekte olan sizin çocukluk korkularınızın tetiklenmesidir. Aslında bu korku "çocukça"dır. Çocukça diyerek küçümsemeye çalışmıyor ya da hafife almıyorum bu korkunuzu, aksine bir çocuğun korkusuna benzeterek korkunuzun ne kadar sıradışı, bir o kadar da gerçek ve büyük olduğunu söylemeye çalışıyorum. Kökleri bu kadar derine inen bir korkuyu fark etmek ve

bu korku ile yüzleşmek de hiç kolay değildir. Ek olarak, çevrenizdeki herkes ihtiyaçlarımızı karşılayabilecek sağlıklı kaynaklar olmayabilir. Siz ihtiyaçlarınızı karşılamak ya da en azından gelecekte karşılanmasını riske atmamak adına birilerine hayır diyemiyorken karşınızdaki kişiler bu yumuşak karnınızı size karşı kullanıyor bile olabilir. Sizi manipüle etmek için çeşitli imalara başvurup sizin terk edilme riskini göze alamayışınızdan çıkar sağlıyor olabilir.

Terk edilmeye ilişkin duyduğunuz kaygı kendini farklı bir biçim alarak, insanları daha en başından hayatınıza sokmayarak da gösterebilir. Bu biraz garip değil mi? Madem insanların yanınızda durmasını istiyorsunuz niçin onları en başından uzaklaştırasınız ki değil mi? İnsan zihni karmaşık bir biçimde çalışıyor. Önceki terk edilme deneyimleri o kadar acı verici olmuş olabilir ki insanlar bir daha böyle bir acıyı deneyimlemektense en başından yalnız kalıp kendi kendilerine idare etmeye çalışabilirler. Bunu yapmak için de en çok başvurulan araçlardan biri Otomatik Hayır'dır. "Akşam işyerinden arkadaşlarla bir yerde oturup bir şeyler içeceğiz sen de gelsene?" "Hayır işim var." "Birlikte bir kahve içebilir miyiz?" "Hayır." "Seni daha yakından tanımak istiyorum." "Hayır." "Haftasonu bütün sınıf toplanıp sinemaya gidelim diyoruz ne dersin?" "Hayır." Eğer insanlarla hiç biraraya gelmezseniz kimse sizi terk edemez değil mi?

KISA KISA

Terk edileceğine ve sevilemeyeceğine olan inancın açık bir örneğini Nermin Yıldırım'ın *'Unutma Beni Apartmanı'* adlı romanının Süreyya karakterinde görebilirsiniz. Bu karakter otomatik hayırı kullanan önemli ve açıklayıcı bir örnek sunmaktadır.

Özetle, temelinde "yapayalnız kalıp" temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağı korkusunu içeren bu durum, yetişkin yaşamımızda, özellikle romantik ilişkilerde ve diğer yakın ilişkilerde harekete geçerek sizin hayır demenizi engelliyor. Size iyi gelmeyecek

işlere evet demenize neden oluyor, kendi ihtiyaçlarınızı görmenizi engelliyor (ironik olarak) ve başkalarının sizin sınırlarınızı ihlal etmesine neden oluyor olabilir. Ya da biçim değiştirerek diğer insanları yaşamınıza almanıza engel olacak biçimde kalın duvarlar örmenize neden oluyor ve otomatik olarak hayır dedirtiyor size.

Egzersiz: Hayır Demek Üzerine Bazı Tartışma Soruları – 4

Hayır demeyerek ne elde ediyor olabilirsiniz? Nelerden kaçınıyor olabilirsiniz?

Elde ettiklerim	Kaçındıklarım

Sürekli olarak hayır diyerek ne elde ediyor olabilirsiniz? Nelerden kaçınıyor olabilirsiniz?

Elde ettiklerim	Kaçındıklarım

"Tadımız Kaçmasın" diye Yapıyoruz Ne yapıyorsak

Kaotik bir aile ortamında büyüyen çocukların örtük beklentisi yaşamın çoğunlukla kaotik olacağı şeklinde olabilir. Büyüdüğümüz koşullar ve çevremiz bizim "doğalımızdır". Doğal olanın yaşadığımız olduğunu düşünürüz, zira başka türlüsünü görmemiş, duymamış ve deneyimlememişizdir. Aslında yaşamın daha farklı seçenekler sunduğunu anlamamız ve bunu kabullenmemiz çoğunlukla ancak büyüdükten sonra mümkün olabilir, o da yeterince şanslı isek. Kaotik ortamlarda büyüyen çocuklar bu ortamlarla başa çıkmak, bu ortamlarda ihtiyaçlarını karşılayabilmek için çeşitli başa çıkma stratejileri geliştirirler. Bu stratejilerden biri de tahmin edebileceğiniz üzere hayır dememektir. Bu stratejiye bağlı olarak evet demek birincil yanıttır ve sınır çekmekle, ilişki daha çok yasaklanmış hayır stratejisini içeriyor olabilir. Çünkü hayır demek ve sınır çekmek yeni bir karmaşa yaratabilir ve halihazırda karma karışık bir ortamda iseniz artı bir karmaşaya hiç gerek yoktur değil mi?

Pekâlâ, kaotik/karmaşık koşul ya da çevre dediğimde neleri kastediyor olabilirim biraz da ona bakalım. Sözgelimi anne-babadan birinin alkol ya da madde bağımlısı olma durumunu ele alabiliriz burada. Alkolik bir ebeveyn evde maddi ve manevi bir belirsizlik yaratacaktır. Kendi kendini tüketen yetişkin, beraberinde eşini ve çocuklarını da tüketmeye başlayacaktır. Evde huzursuzluk olması oldukça beklendiktir. Birlikte, gecenin üçünde alkollü bir biçimde eve gelen bir babanın varlığını düşünelim. Sürekli tekrar eden bu davranış ailenin maddi olanaklarını tüketecek, babayı işinden edecek sonuçlara neden olabilir. Eğer şanslı iseler annenin geliriyle idare etmek zorunda kalacak olan aile daha şanssız durumda gelir kaynağından yoksun bir biçimde çaresiz kalacaktır. Babanın alkol tüketimi para bitince bitmeyeceği için baba borç harç içerisinde alkol tüketmeye devam edecektir. Böyle bir aile ortamı kaotiktir işte. Evde

herhangi bir çatışmayı tetikleyecek bir talep dile getirmek çocuk için oldukça ürkütücü olacaktır bu durumda. Babanın olur olmadık çıkışlarına itiraz edememek, dengesiz davranışlarından kaçınmak için olabildiğince onun isteklerini öngörmeye çalışmak gibi başa çıkma yolları gelişecektir. Alkolik bir ebeveyn örneği size uymadıysa şiddetli geçimsizlik yaşayan ebeveynler de benzer bir durum yaratabilir. Ya da bizim kültürümüzde daha sık karşılaştığımız bir örneği de burada ele alabiliriz. Ebeveynlerin kardeşlerinin, anne babalarının çekirdek aile süreçlerinde aşırı bir biçimde dahil olması da genellikle karmaşa yaratır. Bu ailelerde sesler birbirine karışacak, çatışma kaçınılmaz bir biçimde ortaya çıkacaktır. Hal böyle iken de çocuğun kendi ihtiyaçlarının gündeme gelmesi bile sözkonusu olamayacaktır. Varsa yoksa çatışmadan kaçınma amaçlı davranışlar sergileyecektir çocuk. Aynı durumda çocuk ihtiyaçlarını karşılamak adına sağlıksız kişilere de evet demeye ve hayır diyememeye başlayabilir. Örneğin bulunduğu mahalledeki olmadık arkadaş gruplarının kısıtlı ve sağlıksız onayını almak için sağlıksız sayılabilecek davranışlara evet diyebilecektir. Çocuk ihtiyaçlarını karşılamanın olası yollarını arayacaktır yani. İhtiyaçları sürekli tehdit altında olan çocuk, kendisini güvende hissedemeyecektir.

KISA KISA

Arkadaşlar ve dostlar arasında ayrım yapmayı öğrenmek zorundasınız. Türkçede bu ayrımın olması çok işimize yarayabilir. Arkadaş kelimesi "birbirlerine karşı sevgi ve anlayış gösteren kimselerden her biri" anlamına gelirken dost kelimesi "yakın arkadaş" anlamına gelmektedir.

Arkadaşlıklarımızın ve dostluklarımızın farklı düzeylerde derinlik, sevgi, saygı, şefkat, yakınlık, güven, bakım ve destek içerdiğini unutmamanız gerekiyor. Bu elinizi rahatlatacak bir ayrım olacaktır. Arkadaşlar için yapılacak olan "fedakârlıklarla" dostlar için yapılacak "fedakârlıkların" aynı olması beklenemez.

Evde birden fazla çocuğun olması da zaman zaman ihtiyaçların karşılanması noktasında sıkıntılı sonuçlar doğurabilir. Ebeveynin, kardeşlerden birini diğerine ya da diğerlerine tercih etmesi ya da bir kardeşi diğerlerinden olumsuz anlamda ayırması gibi durumlar sözkonusu olabilir. Kardeşler kendi aralarında da benzer şekilde davranışlar sergileyerek birilerini dışlayabilir ya da ona zorbalık uygulayabilirler. Ebeveynin böyle bir durumu fark edememesi ya da fark etse de müdahale etmek amacıyla uygun adımlar atmaması da güvensiz hissettirebilecek durumlardan biridir. Dışarıda bırakılan ya da istismar edilen çocuk riskten kaçınmak, kendini güvenceye almak ya da ihtiyaçlarını karşılamak için anne babasının onaylayacağını düşündüğü davranışları daha onlar istemeden yapmaya çalışabilir. Bunun gibi başa çıkma yolları geliştirmeye başlayabilir. Tam tersi olması gerekirken, ebeveynlerin ihtiyaçları sürekli olarak çocuğun radarına girer. Çocuk ihtiyaçlarının karşılanması için kendisine yapılan kötü davranışı ya da ihmali görmezden gelir. Kendisini, hak etmediği bu kötü muameleye boyun eğmek durumunda hisseder. Böylece hiçbir şeye hayır diyemez duruma gelir.

Çocukluğunda bu tür bir kötü davranışa ve/veya ihmale maruz kalan çocuk, yetişkin olduğunda ilişkilerinde de benzer bir örüntüyü aramaya başlayacaktır. Daha uygun bir ifade ile kendisine benzer şekilde kötü ve ihmal edici bir davranış sergilendiğinde bunu doğal karşılayacak, dahası bunun nedeni olarak kendisini görecektir. Temel duygusal ihtiyaçlarını karşılamak adına da bu tür ilişkilerde evet deme ve hayır diyememe eğiliminde olacaktır. Kendisini güvende tutacak sınırları belirlemek ve korumak zorlaşacaktır. Maddi olarak sömürücü bir eş sözkonusu olduğunda sınır çekmek ve karşı tarafı durdurmaya çalışmak bir seçenek olamayacaktır. Eğer çocukluğunuzda böyle yaşantılarınız olduysa hem maddi hem de manevi olarak sömürülmek sizin için olağan bir durum olacaktır.

Bu durum sizi üzse de size doğal gelecektir. Size söylenen yalanlar, karşılaştığınız ihanetler, duygusal, fiziksel ya da cinsel şiddet gibi uç durumlar bile sizin için "ilişkinin doğası" gereği olan şeyler olarak değerlendirilecektir belki de. Böyle davranışlara sınır çekmek, bunları durdurmak aklınıza bile gelmeyecek, aklınıza gelse bile bu konuda adım atmak hayal gibi görünecektir.

Yeni evli bir çifti düşünelim. Bu çift genel olarak iyi anlaşıyor olsun. Genel olarak diyorum, zira ilişkilerde "mutlak bir anlaşmanın" sözkonusu olamayacağını biliyoruz. Genel olarak iyi anlaşıyor diyebileceğimiz çiftimiz güzel bir akşam yemeği yedikten sonra eve döndüklerinde taraflardan biri cinsel bir birliktelik için adım atmaya çalışıyor ve diğer taraf da bu teklifi kabul ediyor olsun. Buraya kadar her şey normal ve yolunda gibi gidiyor değil mi? Bir noktadan sonra çiftlerden biri diğerinin hoşlanmadığı ve istemediği bir cinsel talebini ifade etsin (buradaki isteği hayal gücünüze bırakıyorum). Karşı taraf bunu açıkça reddetsin ama talebi dile getiren kişi, talebinde ısrarcı olsun hatta bu yönde girişimde bulunsun. Hikâyeyi burada keselim ve üzerinde düşünelim biraz. Burada fiziksel ve cinsel sınırlarına saygı duyulmayan bir eş sözkonusu değil mi? Sağlıklı değerlendirecek olursak kişinin yapması gereken bu isteği geri çevirip hayır demesi ve karşı tarafın ısrarının onu ne kadar incittiğini açıklaması olacaktır sanıyorum (evet, geceyi "mahvetmek" paha-

KISA KISA

Sizin de dikkatinizi çekmiştir: Geçmiş dönemlerdeki toksik yaşantılar izole bir biçimde var olmuyor. Çeşitli olumsuz yaşantılar aynı anda ve/veya birbirlerinin içerisinde kendilerini gösterebiliyor. Terk edilme kaygısı ile onay arama ya da boyun eğici tutumlar birbirlerinin içerisinde görülebiliyor. Hatta bugün olumsuz bir yaşantı olarak adlandırabileceğimiz bir deneyim bir diğerinin başa çıkma yöntemi olarak gelişebiliyor zaman içerisinde.

sına). Farklı alternatifler de olabilir tabii ki ama şimdilik bununla yetinelim. Ancak geçmişinde sınırlarına saygı duyulmayan, fiziksel, duygusal ve cinsel şiddete maruz kalan; bunlara hayır demesi ve sınır koyması daha da büyük (belki de ölümcül) sonuçlar doğuracağından sessiz kalmak zorunda olduğunu öğrenen biri için durum nasıl olur? Kişi bu yatkınlığının farkında da değilse belki de istemediği halde bu ilişkiyi kabul edebilmesi olasıdır değil mi? Ya da terk edilmek ile ilgili kaygısı olan biri, bırakın bu durumu enine boyuna tartışmayı, karşı tarafı "ürkütecek", kızdıracak diye herhangi bir imadan bile uzak duracaktır belki de değil mi?

Geçmişinde dengesiz, ne yapacağı belli olmayan ebeveynle büyüyen; ebeveyninden biri ya da ikisi madde ya da alkol bağımlısı olan; ebeveyni tarafından nedensiz yere yapayalnız bırakılan; kendisine sürekli yalan söylenilen, kandırılan ya da hakları görmezden gelinen; fiziksel, duygusal ya da cinsel şiddete maruz kalan; kul-lanılan; canı yakılan çocuklar gelecekteki ilişkilerinde de benzer şeylerle karşılaşabilir ya da benzer şeylerle karşılaşmamak adına fazlasıyla boyun eğici olabilirler. Evet diyerek karşı tarafı "öfkelendirmemeye" çalışabilirler. Geçmişte sınırları sürekli ihlal edildiği için şimdi de sınır çekmek konusunda becerikli olmayabilirler. Hayır dediklerinde ya da sınırlarını çektiklerinde şiddete maruz kalacaklarını düşündükleri için geri adım atabilirler. Daha önce sınırlarına hiç saygı gösterilmediği için kendi sınırlarına saygı göstermeleri gerektiğini öğrenememiş ve bu nedenle de kendi sınırlarını savunamaz duruma gelmiş olabilirler. Sınırları yokmuş gibi davranabilirler. Yaşamdaki ölçütleri karşılarındaki kişinin istedikleri ve istedikleri çevresinde biçimlenebilir. Hayır, karmaşa başlatıcı bir sözcüktür onlar için. Hayır sözcüğü, başkalarından duymaya alışık oldukları ancak kendi seslerinden işitince yabancı kaldıkları bir ifadededir. Bu kişiler için "yasaklanmış hayır" baskın hayır türü olabilir.

Yine benzer türde geçmiş yaşantısı olan insanlar yetişkin bir birey olduklarında sınırlarla bambaşka bir biçimde ilişki kurabilirler. Geçmişte kaotik bir aile içerisinde büyüyen, sınırları ihlal edilen, hakları görmezden gelinen, ihtiyaçları yok sayılan bazı bireyler farklı bir başa çıkma yöntemi geliştirip sınırları, hakları ve ihtiyaçları konusunda oldukça hatta daha doğru bir ifade ile aşırı hassas olabilirler. Bu kişiler sınırlarıyla ilişkili en ufak bir ipucu ile karşılaştıklarında otomatik hayır'a başvurabilir ya da hayır silahı'nı kullanabilirler. Bu kişilerin amacı geçmiş yaşantıların tekrarını, karşılarındaki kişiler ve bu kişilerin sınırlarıyla mesafelerini etkin bir biçimde koruyarak engellemeye çalışmalarıdır. Sınırlarını bir kez olsun esnetirlerse sınırlarının tamamen ihlal edileceğinden kaygı duyarlar. İstisna ya da esneklik yoktur. Elbette bu olasılık tamamen gerçek dışı değildir ancak bu kişiler bağlamdan bağımsız ve tutarlı olarak otomatik hayır ve hayır silahı kullanırlar.

Karmaşadan kaçınmak ve boyun eğmemek adına kendinizi en ufak bir yardım talebini geri çevirmek zorunda hissediyor olabilirsiniz. Örneğin, işyerinde çocuğu hastalanan ve aslında sevdiğinizi düşündüğünüz bir arkadaşınız kısa bir işi onun yerine halletmenizi istediğinde hemencecik hayır diyor olabilirsiniz. Çünkü eğer bu küçücük işi yaparsanız karşınızdaki kişi sizden daha sonra çok daha fazlasını isteyecek ve siz de kendinizden ödün vermek zorunda kalacaksınız diye endişeleniyor olabilirsiniz. Sınırınızı bir kez olsun esnetirseniz bir daha sınırınızı koruyamazmışsınız gibi geliyor olabilir. Ya da benzer bir endişe ile karşıdaki kişi sizden bir şey talep etmese bile onların haklarını ya da ihtiyaçlarını reddederek de sınırlarınızı korumaya çalışıyor olabilirsiniz. En iyi savunma saldırıdır mottosu ile hayır silahına başvuruyor olabilirsiniz. Amir konumunda olduğunuz işyerinizde karşıdaki kişi hakkı olan izni kullanmak istediğinde sadece konumunuzu göstermek ve gücünüzü

ifade etmek için de hayır'a başvuruyor olabilirsiniz. Çünkü hemen evet ya da tamam derseniz bu sizin güçsüz olduğunuz, kolayca ulaşılabilir olduğunuz anlamına gelebilir. Sizi ciddiye almayabilir ve size saygı göstermeyebilirler. Peki, gerçek bu mu? Elbette hayır. Ama ipleri bir kez boş bırakırsanız her şey eskisi gibi birbirine girecek diye kaygılanıyor olabilirsiniz.

Egzersiz: Hayır Demek Üzerine Bazı Tartışma Soruları – 5

Sizce yaşamınızda hayır kelimesini kullanmıyor oluşunuz bir tercih mi yoksa bir zorunluluk mu?

Hayır demiyor musunuz yoksa diyemiyor musunuz? Ne dersiniz?

Sizce yaşamınızda hayır kelimesini fazla kullanıyor oluşunuz bir tercih mi yoksa bir zorunluluk mu?

İhtiyaçların Karşılanması ya da Kırıntılara Razı Olmak

Çocukluğunuzu düşündüğünüzde size bakan, sizinle ilgilenen, sizin kaygılarınızla kaygılanan ancak kaygınızı yatıştırmak için yanınızda olan, size sıcaklık gösteren, başınız sıkıştığında yanına koşabileceğiniz, canınız sıkıldığında yanında ağlayabileceğiniz, size yakınlık gösteren, sizi özel hissettiren biri ya da birilerinin varlığını hatırlıyorsanız ne mutlu size. Bu, duygusal anlamda yakın olduğunuz ve size duygusal olarak bakım vermiş en az bir kişinin yaşamınızda olduğu anlamına geliyor. Bu, çok temel, basit ama büyük bir meseledir. Size değer veren, sizi ve ihtiyaçlarınızı anlamaya çalışan ne hissettiğinize ve ne düşündüğünüze önem veren birinin varlığı güvende hissettirecektir. Çocukluk zamanında böyle sağlıklı bir süreçten geçen insan yetişkinlikte de çevresinde kendisine önem veren, ihtiyaç duyduğunda yanında olan, canı sıkıldığında yanına sığınabileceği insanlar olabileceğini düşünür ve bu ona doğal gelir. Düşünceleri ve duygularının önemli olduğunu hissederek büyüyen çocuk yetişkin olduğunda da düşünce ve duygularına önem verilmesini ister ve bekler. Her zaman yakın bir ilişkisi olmasa da gelecekte sağlıklı yakın ilişkiler kurabileceğine güvenir çünkü geçmişte bu mümkün olmuşsa gelecekte de mümkün olacaktır, inancı vardır. Zaman zaman umutsuzluğa kapılsa da uzun vadede kendisini daha güvende hisseder.

Eğer çocuk kendisini seven, kendisini önemseyen, kendi duygu ve düşüncelerine değer veren insanlar tarafından büyütülmediyse bu ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli araçlar geliştirmek zorunda kalacaktır. Sevildiğinizi, özel olduğunuzu, değerli olduğunuzu, duygu ve düşüncelerinizin önemli ve değerli olduğunu hissettiren bir anne-baba tarafından büyütülmediyseniz olasılıkla siz de bu durum ile farklı şekillerde başa çıkmaya çalışıyorsunuzdur. Sevilmek, özel olduğunu hissetmek, sıcak ve özenli davranışlar, rehberlik,

duygu ve düşüncelerinizin anlaşılması gibi durumlar hepimizin ortak ihtiyacıdır. Kimimiz büyüdüğümüz çevrelerin avantajını kullanarak bu ihtiyacımızı belli düzeylerde karşılama şansına sahip olmuşuzdur ancak kimimiz bu kadar şanslı olamamıştır. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında gelecekte de karşılanmayacağına dair bir inanca sahip olmak çok olasıdır. Bu inanç ve beklenti özellikle yakın ilişkilerde kendisini gösterir ve sizi bazı "duygusal kırıntılara" şükredecek noktaya getirebilir. Karşınızdaki kişi size ne kadar özensiz, saygısız ya da kötü davranırsa davransın tek bir tatlı söz ya da sevildiğinize ilişkin küçük bir ima bile sizin ayaklarınızı yerden kesmeye yetebilir. Karşı taraftan gelen kötü diyebileceğimiz hiçbir davranışa hayır diyemez, bu davranışlara sınır koyamazsınız çünkü riske edeceğiniz şey çocukluğunuzdan beri eksikliğini çekmiş olduğunuz duygusal yakınlıktır, "duygusal kırıntılardır" aslında. Yasaklanmış hayır dediğim biçimde ilişki kurabilirsiniz sınırlarla. Ya da fazlasıyla hayır diyerek, gerçekçi ve sağlıklı bir sınır çekmek yerine büyük duvarlar örerek insanları kendinizden uzak tutup çocukluğunuzda karşılanmayan ve karşılanması sanki sizin doğal bir hakkınız değilmiş gibi hissettirilen ihtiyaçlarınızın karşılanmasına engel olabilirsiniz. Otomatik hayır her anınızda kendisini gösterir. Her iki koşulda da çocukluktaki senaryo farklı oyuncularla ama başrol değişmeden, yeniden sahnelenir durur.

Arda'nın doğup büyüdüğü ev pek huzurlu değildir. Arda'nın anne ve babası kendi aralarında sürekli tartışmakta ve evdeki gerilim bir an olsun durulmamaktadır. Ancak Arda'nın anne babasının seslerini duyduğu tek zaman da bu tartışmalardır. Tartıştıkları zamanlar dışında ne kendi aralarında ne de Arda'yla konuşmayan ebeveynlerle ilişki kurmak onun için oldukça zordur. Anne baba arasındaki bu tartışmalar Arda ve küçük kardeşi Esra için çok zorlayıcı bir hal almıştır. Evdeki herhangi bir tartışma sırasında çocukların etrafta

bulunması ve anne babaları tarafından fark edilmeleri riskli bir hal bile almaya başlamıştır. Bir süre sonra anne ya da baba Arda'yı fark ettiklerinde takılacak bir şey bulup doğrudan Arda'ya da bağırır olmuşlardır. Arda, insanların makul bir biçimde tartışmasının olanaksız olduğunu, çevresindeki insanların kendisini pek de önemsemediklerini deneyimleyerek, biraz da kendi kendine büyümüştür. Görünmez olmayı dileyerek büyüyen Arda, yetişkin yaşamında da insanları kendinden uzak tutmak için kendisine yöneltilen pek çok soruya, "hayır" yanıtı vermektedir.

Duygusal bir yakınlığın sözkonusu bile olmadığı ailelerde büyüyen çocuklar zaman içerisinde bu durumla başa çıkmanın yollarını bulmaya başlarlar. Bunu da birkaç farklı şekilde yapmaları olanaklıdır. Böyle bir çocukluğu olan insanların en ufak bir yakınlık olasılığını bile gözden ve elden kaçırmamak için "yasaklanmış hayır" stratejisini kullandıkları ve insanlara boyun eğer, kendilerini feda eder, kendi gerçek istek ve ihtiyaçlarını yok sayar duruma geldikleri görülebilir. Hayatları boyunca ihtiyaç duyabilecekleri tüm yakınlığı görmüş ve bir daha kimse ile yakınlık kurma ihtiyaçları yokmuş gibi "otomatik hayır" ve daha uç durumlarda çevrelerindeki insanları uzaklaştırmak için "hayır silahı" stratejilerine başvurabilirler. Herhangi bir yakınlığa girip yine hüsrana uğramaktan kaçınmak için de yine otomatik hayır stratejisine başvurdukları görülebilir. Yukarıda verdiğim örnekte de Arda otomatik hayır stratejisiyle başa çıkmaya çalışmaktadır. İnsanları ve insanlarla birlikte paket olarak geldiğini düşündüğü karmaşayı kendisinden uzak tutmak için bildiği ve belli düzeylerde işe yarayan şekilde sınır çekmektedir. Ancak koyduğu sınırlar karmaşa ile birlikte sağlıklı insan ilişkilerini de uzak tutmaktadır. Böylece Arda, karmaşadan uzak fakat pek doyurucu olmayan bir yaşam sürmektedir.

Duygusal İhtiyaçlarınızı Görün

Kendinizi başkalarının sevgisine değer hissetmiyorsanız, başkalarının size değer vermesi için bir neden göremiyorsanız, kendinizi sevme ya da değerli hissetme gibi sorunlarınız varsa da hayırlar devreye girebilir. Bu hayırların, insanların gerçek sizi tanımalarını engellemek ya da gerçek sizle ilgili bazı ayrıntıları gizlemek gibi bir işlevi olabilir. Bu durumda da hayırın farklı kullanımları sözkonusu olabilir: kendinizi olduğunuzdan iyi ve güçlü göstermek için fazlasıyla sert ve yersiz hayır kullanımı yani "hayır silahı"; insanları sizden uzak tutmak amaçlı kullanılan otomatik hayır; sınırlarınız ve dolayısıyla sizin ihtiyaçlarınızı yok sayan hayır diyememe durumu yani "yasaklanmış hayır".

Sondan başlayacağım açıklamaya. Eğer sevilemeyeceğinize, değerli olmadığınıza, başkasının sevgi ve ilgisini hak etmediğinize, sizde yanlış olan bir şeyler olduğuna inanıyorsanız ya da anne babanız sizi sözleri ya da davranışlarıyla buna inandırmışsa ve bu duygu ve düşüncelerin farkındaysanız, dahası bunları bütünüyle benimsemiş iseniz kendinizde hayır deme hakkı bulmanız oldukça güçtür.

Devletleri birbirinden ayıran sınırları düşünelim birlikte. Bu sınırlar devletlerin ve devletler içerisinde yaşayan halkların kendilerinde gördüğü hakları, kendilerine ait olduğuna inandıkları toprakları korumak için konulur değil mi? Sınır koyabilmek için bu şekilde bir inanca sahip olmak gerekir yani. Bu inancın ne kadar adil ya da doğru olduğunu bir kenara bırakalım şimdilik. Aynı şekilde, insanlara sınır koyabilmek için öncelikle kendinizde korunması gereken ve korunmaya değer bir şeyler, haklar olduğuna inanmanız gerekmektedir. Eğer siz ihtiyaçlarınızın karşılanmaya değer olduğunu göremiyorsanız, kendi ihtiyaçlarınızı önemseyemiyorsanız başkalarından bunu beklemek çok zordur.

İhtiyaçlarınızı yok sayan hayır diyememe durumunun bir diğer özelliği de karşınızdaki kişi ya da kişilerin sizin ihtiyaçlarınızı görmemek ve size saygı duymamasına "çanak tutmak"tır. Öyle ki siz kendi ihtiyaçlarınızı karşılamaya değer görmeyerek karşı tarafa da sizin ihtiyaçlarınızı umursamama yönünde mesajlar iletmeye başlıyor olabilirsiniz. Hayır diyemediğiniz durumlar sizi öyle bir noktaya getiriyor, sınırlarınız o kadar belirsiz oluyor olabilir ki karşı taraftaki kişi ya kişilere sizin sınırlarınızı önemsemediğiniz mesajı iletilebiliyor ve insanlar belli bir süre sonra teklifsizce, size evet ya da hayır diyecek fırsat vermeden sizden taleplerde bulunabilir duruma geliyorlar.

Aynı nedenden kaynaklanan bir diğer hayır hassasiyeti de fazlasıyla katı, güçlü, bazen yersiz, değiştirilmesi zor olan hayır'lar kullanmaktır. Bu, "hayır silahının" bir türüdür. Etrafınıza öyle bir duvar örer ki bu hayır'lar kimse gerçek sizi göremez duruma gelir, siz bile. Gerçekte neye ihtiyacınız olduğunu anlamak oldukça güçleşir böyle durumlarda. Güçlü hayır'lar kullanarak çevreye de güçlü olduğunuz bilgisini vermek gibi açık ya da örtük bir mesaj vardır bu tür hayır'larda. İşin ilginç tarafı "hayır silahının" bu kullanımı karşıdaki kişileri yermek ve onların haklarını yok saymak noktasına bile varabilir. Karşı tarafa, kendinize fazlasıyla güvendiğiniz, her şeye değer olduğunuz, önemli olduğunuz hatta en önemli olduğunuz, kendinizden asla ama asla ödün vermeyeceğiniz mesajını verirken, tersi durumun akla bile getirilmemesi gerektiğine ilişkin mesajlar iletirsiniz. Sözgelimi işe geldiğinizde gün içerisinde yapacağınız işleri listeleme ve sıralama gibi verimli olabilecek bir alışkanlık edinmeyi öğrendiniz. Bu sayede önünüzü görebiliyor ve enerjinizi ona göre ayarlayabiliyorsunuz. Çalıştığınız koşullar da buna uygun. O sabah da aynı şekilde listeleme ve sıralama işinizi yaptınız ve çalışmaya koyuldunuz. İlk saat geçti ve işyerinden bir arkadaşınız önem-

li kişisel bir işi olduğunu, öğleye kadar çıkması gerektiğini ama elindeki işlerden birinin özellikle de öğleden önce bitmesi gerektiğini söyledi. Bu işi yapabilecek tek kişi de sizsiniz. Ne yaparsınız? Katı hayır'ları olan kişi bunu pek umursamaz ve yapamayacağını hızlıca söyleyiverir, "hayır"! Çünkü o, programını bir kez aksatması, kendi işlerinin gecikmesi, insanların taleplerini tolere etmesi gibi şeylerin kendisi hakkında çok fazla şey söylediğine inanır. Eğer bunu yaparsa, kendi yaptığı işe ve kendisine değer vermiyordur, onun planlarının ve onun bir önemi yoktur, zayıf görünecektir vb. "İşlerini doğru düzgün ayarlarsan insanlardan böyle şeyler istemek zorunda kalmazsın!" gibi bir yanıtla hem sözde kendi sınırlarını korur hem de karşı tarafın ihtiyaçlarını özellikle görmezden gelir.

Hayır silahına ek olarak otomatik hayır da insanları sizden uzak tutmak için kullanılabilen yöntemlerden biridir. Amaç aynıdır, insanları kendinizden uzak tutmak, gerçek sizi, sizin bile tahammül edemediğiniz izi, görmelerine engel olmaktır. Aralarındaki farkın nedeni hayır silahı daha saldırgan bir tarz içerirken otomatik hayır'ın sizden başkasına pek de bir zararı olmamasıdır. Hayır silahı bir süngü ucuyken otomatik hayır hava yastığı gibidir. İnsanların yemek, eğlence, sohbet vb. tekliflerini reddebilirsiniz çünkü insanların sizi daha fazla tanıması sizi korkutuyor olabilir. Birlikte vakit geçirirseniz gerçek sizi tanıyacaklardır. Gerçek size siz bile katlanamıyorken onlar size nasıl katlanacak değil mi? Bir işe gönüllü olursanız ya da birinin yardım talebini kabul ederseniz ancak o işi ya da yardım talebini hakkıyla yapamaz ya da karşılayamazsanız ne olur? İşte o zaman foyanız ortaya çıkar ve insanlar aslında sizi ne kadar değersiz ve işe yara-

[illegible]

Pek çok şeye otomatik olarak hayır demeye başladığınız aslında evet demeniz gereken "o bir şeyi" yitiriyor olabilirsiniz.

maz olduğunuzu anlarlar değil mi? O halde yapılacak tek bir şey vardır ve olası tüm çağrıları hemen geri çevirirsiniz. Hayır!

Yukarıdaki her durum temelde benzer geçmiş yaşantılara dayanmaktadır. Sürekli eksiklerinizi ya da hatalarını vurgulayan, sizi eleştiren anne baba ya da kardeşlerle büyüdüğünüzde; büyürken kardeşlerinizin size tercih edildiğini, sizin pek önemsenmediğini gördüğünüzde ya da hissettiğinizde; utandırıldığınızda, beceriksiz, işe yaramaz hatta size "salak" gibi davranıldığında ya da "aptal, salak, geri zekâlı, işe yaramaz" gibi ifadelere sıkça maruz kaldığınızda; anne babanınız size dair beklentisinin hep düşük olduğunu, başarısız olacağınıza ilişkin inançları olduğunu duyduğunuzda ya da sezdiğinizde; hiçbir zaman yeterli hissettirilmediğinizde; "sen bilmezsin, sen anlamazsın" gibi sizin karar, yargı ya da düşünceleriniz hiçe sayıldığında yukarıda ifade ettiğime benzer hayır meseleleri sözkonusu olabilir. Ek olarak, fiziksel bir farklılık durumunda (bedensel engel, ya da kronik hastalıklar gibi) mesele uygun bir biçimde ele alınmamış ve size "farklı" hissettirilmiş olması da benzer sonuçlar doğurabilir. Böyle sağlıksız bir ortamda büyüyen, ihtiyaçları ihtiyaç duyacağı şekilde görülüp karşılanmayan çocuk ya bu düşüncelere teslim olup kendi ihtiyaçlarını yok sayacak ya da ihtiyaçları konusunda fazlasıyla hassas davranabilecektir. İki durumda da bir tuzağa düşmüş olacaktır.

Bu şekilde edinilen bir inançla ve bağlantılı olarak oluşan beklenti, yetişkin yaşamında harekete geçtiğinde iş arkadaşınız sizden fazladan bir iş istediğinde dinlenme ve eğlenme ihtiyacınızı yok sayıp, hayır diyemeyip vaktinizi işe ayırabilirsiniz. Herhangi bir iş ters gittiğinizde birileri sizi acımasızca suçladığında "orada dur!" diyemeyip bütün "suçu" üstlenebilirsiniz; ya da masanızda duran kuruyemişlerden size sormadan bir tane bile alındığında, haklarınıza saldırı olduğunu düşünüp büyük tepkiler verebilirsiniz. Çünkü

anne babanız size onlar için değerli olduğunuzu yeterince hissettirmemiştir. Sizinle hiç gurur duymamış ya da bunu uygun bir biçimde dile getirmemişlerdir. Yaptığınız hatalara yönelik acımasızca davranmış, eleştirmiş ya da suçlamış, her insanın hatalar yapabileceğini ama bunun sizin değerinizden bir şey kaybettirmediğini size hissettirmemişlerdir. Yaptığınız her işin ve dahası sizin hep olumsuz olabilecek yönünüze odaklanmışlardır. Bu da siz büyürken içinize bir inanç yerleştirmiş olabilir: "Bende yanlış olan bir şey var!" Zaman geçip büyüdüğünüzde de durum değişmemiştir. Size göre siz yine hatalı, hep hatalı kalmışsınızdır. Zaten suçlu sizsinizdir. Kesin hata ya da yanlış bir şey yapmışsınız. Sevilmeyi ya da saygı gösterilmesini hak etmiyorsunuzdur vs. Bütün bu gerekçelerle sıradan bazı olaylara görece daha tepkisel ya da boyun eğici davranıyor olabilirsiniz. Ancak aynı zamanda bunların size iyi gelmediğini de fark etmiş olabilirsiniz.

Egzersiz: Hayır Demek Üzerine Bazı Tartışma Soruları – 6

Hayır diyebilirseniz hayatınızda neler değişir?

Kısa Vadede	Uzun Vadede

Hayır demeyi azaltırsanız hayatınızda neler değişir?

Kısa Vadede	Uzun Vadede

"Dış Güçlerin Oyunu Bu"

Hayır demek konusunda sıkıntı yaşayan, sınır çekmek konusunda zorlanan insanların önemli bir çoğunluğu şu ya da bu biçimde pek çok farklı geçmiş deneyimin etkisiyle bugün, başkaları tarafından kullanıldıklarını düşünüyor olabilirler. Özetle, yalnız değilsiniz. Diğer insanların sizi kullandığını adlı adınca düşünmeniz ya da bunu net olarak hissetmeniz çok olasıdır. Bu durum zaman içerisinde insanlarla uyumsuzluğa, onlardan ayrı kalma isteğine neden olabilir. Sizi içinde bulunduğunuz farklı gruplardan soyutlayabilir. İş ya da arkadaş grubunuzla uyum içerisinde olmadığınızı hissetmeye başladığınızda bununla başa çıkmak için uzaklaşmaya çalışmak sıklıkla gördüğümüz bir yöntemdir. Bir taraftan diğer bütün insanlarda olduğu gibi kendinizi bir gruba ait hissetmek, o grubun parçası olmak, o grup ve grup üyeleri tarafından önemsenmek, saygı görmek, kabul edilmek istiyorsunuz diğer taraftan da o grubun ve gruptaki insanların sizi "kullandıklarını" hissediyorsunuz. İkircikli bir durum değil mi? Gruptan gelen isteklere hayır demek, kabul edilmek, dahil olmak istediğiniz grubun dışında kalmak anlamına gelebilir, hayır diyememek de kendinizi kullandırıyormuş gibi hissettirebilir.

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde çok sık okul, mahalle, şehir değiştiren çocukların sıklıkla karşılaştıkları bir durumdur bu. O kadar çok sayıda farklı gruba dahil olmak için çaba göstermeleri gerekir ki neyin ne olduğunu anlamak çok zor bir durum alır. Bazı şanslı çocuklar, mizaçları da buna izin verdiği için bunu avantaj olarak kullanıp çok sayıda ve derin ilişki kurabilirler aynı durumlarda. Fakat ko-

KISA KISA

Başkalarının onayını almak için hayır ya da evet derken kendinizi denklemin dışında bırakmadığınıza emin olmaya çalışın. Denkleme girmek için attığınız bu adımlar, sizi aslında istemediğiniz pozisyonlarda bırakabilir.

numuz şu anda o şanslılar değil. Çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki grupları bir düşünelim beraber. Ne kadar acımasız olabiliyorlar değil mi? Yeni karşılaştıkları birini ilk etapta kolayca dışlayabilir, gruba dahil etmek için türlü ıstıraplar çektirebilirler. Öyle ki gruba girseniz bile tam olarak kendinizi o gruba ait hissetmek çok zor bir durum alabilir. Hatta bazı uç örneklerde bazı ergen gruplarının basit, ilkel kabul ritüelleri bile olabilir. Öğretmenin çantasından bir şey aşırmak, başka bir sınıfın tahtasına yazı yazmaktan tutun da aklınıza gelebilecek daha pek çok utandırıcı ya da tehlikeli şey talep edilebilir. Sizden beklenenin ne olduğunu anlamak çok zordur. Dahası, sizinle dalga mı geçiyorlar yoksa gerçekten sizden beklenen bu mu anlamak, görevi yerine getirmeden önce, çoğunlukla imkânsızdır.

İnsanların sizi kullanabileceğini, niyetlerinin her zaman iyi olmayabileceğini, akıllarında art niyetler taşıyabileceklerini öğrenen siz, gelecekte de benzer bir kaygının kontrolünde hareket ediyor olabilirsiniz. Sözgelimi işyerinizi değiştirdiniz ve yeni işyerinizdeki üçüncü günde iş arkadaşlarınızdan biri bir belgeyi onun yerine sizin inceleyip müdürünüze iletmenizi istedi. Ne yaparsınız? Eğer yukarıda anlattığım gibi ya da onlara benzer yaşantılarınız ya da gözlemleriniz olduysa aklınıza türlü türlü sorular gelecektir: "*Bu benim işim mi? Bu kişi benim amirim mi? Ben onun sözünü dinlemek zorunda mıyım? Şimdi buna evet dersem ileride her işini bana yaptıracak. Beni kullanmaya çalışıyor. Tehlikeli bir evrak işini benim üstüme atmaya çalışıyor olabilir mi?*" vb. Ve yanıtınız çok keskin bir hayır olacaktır belki de. Sağlıklı bir hayır nasıl denir daha sonra ele alacağımız için o konuya şimdilik girmiyorum. Keskin bir hayır,

KISA KISA

Esnek ama sağlıklı sınırlarınız olması sizi güçlendirir. Başkalarına hayır ya da evet demek sizi zayıf ya da kölü bir insan yapmaz.

kapısı ve penceresi olmayan, renksiz ve hiçbir yönerge içermeyen, koca kalın bir duvar gibidir. Karşınızdaki kişi ne yapacağını bilemez. İletişime kapalı bir yanıttır bu. Siz hayır dedikten sonra en iyi olasılıkla "peki" şeklinde bir yanıt alıp gününüze devam edersiniz. Kendinizi dış mihraklara karşı korumayı başarmışsınızdır. Ya da size öyle geliyordur. Bir sözün ya da olayın yayılma hızının ne kadar yüksek olduğunu duysanız şaşırırsınız. Sizin yardım etmeyi sevmeyen, kaba biri gibi görünmenizi sağlayabilecek bu olay hızla bütün işyerinizde duyulacaktır. Sonuç ne mi olacak? Sizi haklı çıkaracak şekilde sizden uzak durmaya çalışan bir işyeri dolusu iş arkadaşınız olacak.

Egzersiz: Ne Tür Sınırlar Sorun Yaratıyor Olabilir?

Bazı kişi ya da kişilere sağlıklı sınırlar koymak oldukça güç geliyor olabilir size. Bu iki türlü olabilir: ya çok katı sınırlar ya da çok gevşek sınırlar koyuyor ya da koymaya çalışıyor olabilirsiniz.

Bu egzersizi sağlıklı sınırlar koymak konusunda zorlandığı her kişi ya da grup için uygulayın lütfen.

Bu kişi ya da grup kimdir?

Bu kişi ya da grup ile ilgili yaşadığınız sınır sorunu aşağıdaki alanlardan hangisi ya da hangilerini içeriyor? Bunlar için birer örnek yazmaya çalışın.

Maddi sınırlar: ....

Zamanınızı korumaya yönelik sınırlar: ....

Cinsel sınırlar: ....

Duygusal ihtiyaçlarınızı korumaya yönelik sınırlar: ....

Düşüncelerinizi savunmaya yönelik sınırlar: ....

Egzersiz: Ne Tür Sınırlar Sorun Yaratıyor Olabilir?

Bazen bir kişi ya da bir grup kişi ile olan ilişkinizde sınır çekmek ile ilgili bir durum sözkonusu olabilir. Ya çok katı ya da çok gevşek sınırlar çektiğiniz her kişi ya da grup için bu egzersizi yapmalısınız.

Sağlıklı bir sınır çekmek ile ilgili sorun yaşadığınız kişi ya da kişiler kimler?

Bu kişi ya da kişilerle yaşadığınız sınır sorunu hangi alanlarda yoğunlaşıyor olabilir düşünün ve işaretleyin?

Cinsel sınırlar: katı ❑ sağlıklı ❑ gevşek ❑
Maddi sınırlar: katı ❑ sağlıklı ❑ gevşek ❑
Zamanınızı korumaya yönelik sınırlar: katı ❑ sağlıklı ❑ gevşek ❑
Duygusal ihtiyaçlarınızı korumaya yönelik sınırlar: katı ❑ sağlıklı ❑ gevşek ❑
Düşüncelerinizi savunmaya yönelik sınırlar: katı ❑ sağlıklı ❑ gevşek ❑

Bu sınırları sağlıklı bir düzeye getirebilmek için ne gibi adımlar atılabilir?

Karşınızdaki kişi ya da grup bu adımlara nasıl tepki verir?

Sınırlarınızı sağlıklı bir düzeye yaklaştırabilmek yaşamınızda nasıl değişikliklere neden olabilir?

Sınırlar, Özerklik ve Bağımsızlık

Hayatta kalmak için başkalarına ihtiyaç duyduğunuzu, onlar olmadan, onların onayı ve desteği olmadan yaşamınızı sürdürmeyeceğinizi düşünüyorsanız bu insanları memnun etmek için elinizden geleni yapmanız çok doğaldır değil mi? Bazılarımızın sınır çekmek konusunda yaşadığı sıkıntıların temelinde işte bu durum vardır. Sınır koyarak kendi yaşamınızı sınırlayacağınızı düşünüyor, ihtiyaçlarınızın karşılanmasına sınır koyacağınızı hissediyorsanız kimseye hayır diyemez kimseye sınır koyamazsınız. Aslında nedeninden bağımsız olarak baktığımızda öngörülen felaketten kaçmak için yapılabilecek en mantıklı şey de budur. Öngörünüz tek başınıza hayatta kalamayacağınız yönündeyse ve hayır diyerek kendinizi tek başınıza bırakacağınıza inanıyorsanız elbette ki hayır dememeniz gerekir. Her mantıklı insan bu sonuca kolaylıkla ve hızlıca varabilir. Fakat! Buraya kocaman ve ünlem şeklinde bir fakat gerekli. Yukarıda da belirttiğim gibi ancak nedeninden bağımsız bir biçimde bakıldığında bu sonuca ulaşmak bir şey ifade edebilir bize. Yetişkin bir bireyin günlük yaşamını kendi kendine sürdürememesi için hiçbir neden yok.* Merak etmeyin, o insanlar etrafınızda olmasa da nefes almaya devam edeceksiniz. Yine işinizi gücünüzü yapabileceksiniz, kendinizi koruyabileceksiniz.

Geçmişte, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bağımsız hareket etmeyi, kendi kendine yetmeyi, kendi başının çaresine bakmayı deneyimlememiş bireyler büyüdüklerinde kendilerinde bu becerinin hiç olmadığına ilişkin bir inançla yaşamlarını sürdürürler. Geçmişte bu deneyim olmadığında gelecekte bunu sınamaya ça-

---

* Buraya bir ek açıklama bırakmayı gerekli görüyorum. Engeli bulunan bireyler için bu durum geçerli olmayabilir. Bunun geçerli olmama nedeni de onların değil devlet politikaları ve toplumsal bakışa dair bir soruna işaret eder. Ancak bu durum sözkonusu bireylerin bağımsız bir yaşam süremeyeceği anlamına gelmemektedir. Kişilerin koşullarını gözeterek bağımsız yaşamın desteklendiği ve teşvik edildiği bir yapı kurmak olanaklıdır. Bağımsız yaşam konusunda gerekli koşullar sağlandıktan sonra burada sözü edilen durumların aşağı yukarı herkes için geçerli olabileceğini ifade edebiliriz.

lışmak fazlasıyla korkutucu olacağından bu insanlar mümkün olduğunca yalnız kalmamaya, çevrelerindeki kişileri kendilerinden uzaklaştırmamaya çalışırlar.

En ufak bir kararı bile bir başkasına bırakıyorsanız, basit günlük yaşam etkinlikleri yapmak size zor geliyorsa böyle bir sorun yaşıyor olabilirsiniz. Bir karar almaya çalışırken "bir bilene danışmak" gibi akıllıca hareketlerden söz etmiyorum burada. Bir karar almaya çalışırken, örneğin ne yemek yiyeceğinize, hemen ve her zaman yanınızdaki kişi ya da kişilere bel bağlamak gibi küçük, gündelik etkinliklerde bile zorluk çekmekten söz ediyorum. Bir sorun nasıl çözülür, günlük yaşamdaki gereklilikleri çözmek için nasıl bir akıl yürütme yapılır. Faturalar nasıl ödenir, kredi kartı ekstresinin takibi nasıl yapılır, sağlıklı bir biçimde nasıl beslenilir ya da en sevdiğiniz renk nedir... Bunlar ve daha fazlası için çevresinde birilerine ihtiyaç duyan birey hayır diyerek, sınır koyarak kendisine zarar vereceğini düşünebilir. Aslında bu mesele daha önceki sayfalarda sözünü ettiğim özerklik ihtiyacı ile doğrudan ilintilidir ve özerklik ihtiyacının engellenmesi ya da karşılanamaması gibi durumlar kişileri "bağımlı" bir yaşama doğru sürükler.

Güçlü kişilikleri olan anne babalar hatta kardeşlerle büyümek, sürekli sizin yerinize kararlar verilmesi, sizin kararlarınızın aşırı ve olumsuz olarak yargılanması, kararlarınıza saygı duyulmaması, sürekli olarak "beceriksiz olduğunuzun" söylenmesi ya da gelişiminize uygun yaşam ödevlerini (markete gitmek ve basit bir alışveriş yapmak gibi) yapabileceğiniz ortamların oluşturulmaması gibi pek çok durum bu sorunun kökeninde olabilir. Bu insanların bireyselleşmesi çok zordur. Bir ilişkiye başlamaları zordur ancak ilişkiye başladıklarında da iç içe geçmek, "bir" olmak konusunda yoğun bir arzu duyarlar. Bağımsız hareket etmek, farklı uğraşılara sahip olmak oldukça tehdit edicidir bu insanlar için.

Sorumuza geri dönelim: Eğer hayatta kalmak için birine ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız onu küstürmek istemezsiniz değil mi? Küstürmek bir tarafa ondan gelebilecek her türlü mesaja fazlasıyla duyarlı olursunuz ve en ufak bir olumsuz ifade, ima ya da yanlış anlama sizin için felaket olur. Ancak sınır çekmek demek aslında size zarar verebilecek kişi ya da durumlarla aranıza mesafe koymak demektir. Sınır çekmek bağımsızlaşmak için bir araçtır. Özerkliği deneyimleyebilmek için sınır koymalı ve hayır demelisiniz. Özerkliğin geliştiği dönemler, özellikle tuvalet eğitiminin verildiği dönemlerde çocukların pek çok şeye sadece ve otomatik olarak "hayır!" demelerinin nedenlerinden biri de budur aslında. Etrafta sadece "hayır" diyerek dolaşan bu çocuklar birer birey olduklarını haykırırlar dünyaya. İstedikleri ve istemedikleri vardır. Beğendikleri ve beğenmedikleri vardır. Sevdikleri ve sevmedikleri vardır.

Eğer özerklik ihtiyacı uygun bir biçimde karşılanmamış bir insansanız ve buna bağlı olarak da kendinizi yetersiz ve hayatta kalmak için başkalarına "muhtaç" olarak görüyorsanız hayır sözcüğü sizin için çok korkutucu olabilir. En basit bir hayır bile sizi yapayalnız bırakacakmış gibi gelir. Aslında ne istediğinizi, neye ihtiyaç duyduğunuzu bilmediğiniz bir durumdayken nasıl olacak da kendiniz için ayağa kalkacak ve hayır diyeceksiniz? Nasıl olacak da kendinizi koruyacak sınırlar koyacaksınız?

Hayır demek özellikle sizin için önemlidir. Hayır demeden birey olamazsınız. Hayır demeden gerçekten ne istediğinize karar veremezsiniz. Hayır demek size alan açacaktır ve o alan sizin gerçekten "büyümeniz ve gelişmeniz" için ihtiyaç duyduğunuz alandır. Hayır diyerek seçim yapmak ve karar almak adına kendinize fırsat sunmuş olacaksınız. Hayır diyerek sorumluluk almayı öğreneceksiniz. Hayır ben şu yemeği denemek istiyorum, hayır ben kafeye gitmek istemiyorum, hayır ben bu işi yapmak istemiyorum, hayır ben bu-

gün çok hastayım ve evden çalışmak istiyorum, hayır bu filme değil şu filme gitmek istiyorum... Ne kadar gündelik kararlar değil mi? Merak etmeyin eğer biri sizin bu kararlarınız nedeniyle sizden uzaklaşmaya başlıyorsa, bu, olasılıkla ihtiyaçlarınızı sağlıklı bir biçimde kar-şılamak üzere doğru kaynak değildir. İlk zamanlar pek çok hata yapacaksınız. Yediğiniz yemeği beğenmeyecek, seçtiğiniz filmden hoşlanmayacaksınız. Çevrenizdeki bazı kişiler kararlarınızı beğenmeyecek ve sizden uzaklaşacak belki. Ancak evrende yapayalnız değilsiniz merak etmeyin. Birilerinden uzaklaşırken, sizinle benzer zevkleri olan, ortak paydada buluşabileceğiniz diğer insanlara yaklaşma, onlarla yakınlaşma ve sağlıklı ilişkiler kurma fırsatınız olacak. İşte size nitelikli ilişkilere yelken açma fırsatı!

> **KISA KISA**
>
> Başkalarına hayır diyebilmek bazen kendinize karşı sergilediğiniz en nazik tutumdur.

Hayır demek ve özerkleşme ilişkisini ele alırken daha çok yasaklanmış hayıra vurgu yapmış olsam da diğer hayır türlerini de benzer bir bağlamda görmek olasıdır. Ancak bu özerkliğin yeterince gelişmediği, bireyselliğin geri planda kaldığı, büyümenin aksadığı durumlarda daha çok gördüğümüz yasaklanmış hayırdır. Her şeyi özerkliğinize tehdit ya da iç içe geçme şeklinde yorumlayan biri için bu durumda verilecek tepki ise otomatik hayır olacaktır olasılıkla. Her öneri ya da teklif sizin alanınıza müdahale gibi görünebileceğinden alan savunması yapıp hayır şeklinde yanıt vermek de gözlemlediğimiz görünümlerden biridir. Ancak sağlıklı sınırlar çekmek başarıldığında bağımlı bir ilişki kurmadan ilişkide kalmak, iç içe geçmeden bir arada durmak olanaklı olacaktır. İşte o zaman gerçek bir ilişki nasıl olur, neler hissettirir, nasıl geliştirir deneyimleme fırsatınız olacaktır.

Egzersiz: Hayır Deme Kaygısı

Alışık olmayan biri için hayır demek oldukça güçtür ve Hayır demeyi öğrenirken denemeler yapmak kaygı uyandırabilir. Kaygı tek başına sağlıksız bir duygu olarak değerlendirilmez. Sağlıklı bir düzeyde olduğu zaman motivasyon ve odaklanma konusunda size yardımcı olur. Fakat bazen sizi zorlayabilir ve hayır deme denemelerinizde zorlayacaktır da. Hayır demeyi planladığınızda yaşadığınız kaygıyı değerlendirmek ve uygun bir biçimde analizini yapmak bir sonraki denemenizde size yardımcı olacaktır.

Hayır demenizin gerekli olduğu görece genel bir durumu açıklayın: (İş arkadaşınızın bir dosyayı ondan devralmanızı istemesi gibi)

Böyle durumlarda kaygınız olayları olabilecek en kötü şekilde değerlendirmenize neden olabilir. Olası sonuçları düşünürken kendinizi felaket senaryoları yazarken bulabilirsiniz. Şimdi de olası senaryoları düşünün ve mümkün ise gözününüz önünde canlandırın:

En kötü ne olabilir?

En iyi ne olabilir?

En olası sonuç nedir?

Hayır Dediğinizde Kıyamet Kopmayacak ya da Hayır Diyerek Kıyamete Engel Olamazsınız

Evet, hayır dediğinizde kıyamet kopmayacak. Çevrenizdeki insanlar bir anda sizden uzaklaşacak ve kendinizi adeta bir çölün ortasında yapayalnız bulmayacaksınız. Hayır dediğinizde ortam bir anda sessizleşmeyecek ve bir korku filmi sahnesi gibi ufak tefek çıtırtılar duymaya başlamayacaksınız. Hayır dediğinizde dünya dönmeyi durduracak, Güneş ısıtmayı bırakacak, evrenin genişlemesi son bulacak değil. Hayır dediğinizde kıyamet kopmayacak!

Bazılarımız, bu örnekteki bazılarımızdan biri olasılıkla sizsiniz, yaşamını sürdürürken başına hep kötü şeylerin geleceğinden endişe eder durur. Öyle ki, iyi şeyler hiç sizi bulmamış, hep felaketlerle yüzleşmek ve mücadele etmek zorunda kalmışsınızdır. Yaşam bazen insana kendini böyle hissettirebilir gerçekten de. Bazen kötü şeyler artarda gelebilir. Bu hepimizin başına gelebilecek bir şeydir. Siz ve diğer insanlar arasındaki fark, başınıza böyle bir şey geldiğinde bununla başa çıkamayacağınıza ilişkin inancınızdan kaynaklanıyor olabilir. Önceki bölümlerde hayır deyince yalnız kalacağı, yalnız kalınca da hiçbir işini yapamayacağını düşünen ve bu nedenle de insanlara hayır deyip onları kendinden uzaklaştırmaktansa kendinden, ihtiyaçlarından vazgeçen insanlardan söz etmiştik. Burada konuştuğumuz durum da ondan çok farklı değil aslında. Temel fark, burada sözünü ettiğimiz durumda yalnız kalıp felaketlerle yüzleşmek zorunda kalmaktan çok, her koşulda felaketlerle yüzleşmek zorunda kalacağınıza dair inançtan kaynaklanıyor.

En basit işleri bile kendi kendine yapmanıza imkân vermeyen bir aile ortamında büyüdüğünüzde özerkliğiniz gelişmez, bunun bir uzantısı olarak da "sorun çözmenize" izin verilmediğinden kendinizi "korunmaya" muhtaç hissedersiniz. Her konuda sorununuzu

çözmek için birilerine, birilerinin yardımına ihtiyaç duyarsınız ya da ihtiyaç duyduğunuzu hissedersiniz. "Aman kızım ağacın dalına dokunma elini kesersin", "aman oğlum koltuğa çıkma arkaya devrilirsin" gibi basit görülen ancak çok sık (buradaki anahtar ifadelerden biri "çok sık") tekrar edilen bu tür uyarılar zaman içerisinde "ortam tehlikelerle dolu" gibi bir mesajı içselleştirmenize neden olabilir. Bazen basit ve gündelik uyarılar buna neden olabilirken bazen de koşullar ve bu koşullara verilen ebeveyn tepkileri de nihayetinde benzer sonuçlar doğurabilir. Sözgelimi kronik bir hastalığı olan bir çocuğu ele alalım. Çocuğun astımı var ise anne babası fazlasıyla hassas davranmak zorunda hissedebilir kendilerini. "Onu yapma, bunu giyme, koşma, terleme, zıplama, su soğuk içme" vb. ifadeler bu tür sorunlarla uğraşmak zorunda kalan ailelerin evlerinde çok sık duyulan şeylerdir. İşin kötüsü, bu uyarıların bazılarının belli düzeylerde gerçeklik payı da vardır. Yani o şekilde terlemek gerçekten çocuğun hastalığının kötüleşmesine neden olabilir. Böyle olunca da anne-babanın davranışları pekişir ve bu davranışların sıklığı ve yoğunluğu artar. Dahası çocuk da bu meseleyi benzer bir biçimde ele almaya başlayabilir, engellenebilir (ketlenir) ve oyun oynaması gerektiği yerde "başına bir şey gelecek" kaygısı ile yerinden kımıldayamayabilir.

Bu tür durumlarda çocuğun başına gerçekten kötü bir şey gelmesine ek olarak, örneğin astım krizi geçirmeye ek olarak, bununla başa çıkmak konusunda tek başına yetersiz olduğu hissiyle de dolar taşar. Belirli ilaçlar astım krizini geçirmek konusunda yardımcı olsa da sonuçta astım krizinin kendisi sancılıdır, çocuk bunu engelleyemez ve bununla yüzleşmek durumunda kalır. Anne-babasının sözünü dinlememiştir yani. Anne-babasının sözlerine hayır ile karşılık vermiştir belki de. Ceza olarak da bu krizle boğuşması gerekecektir. O halde başına gelecek kötü şeylerden kaçınmak için hayır

dememesi gerektiğini içselleştirmeye başlayabilir. Özellikle de yakın ilişki içerisinde olduğu insanlara hayır demek olanaksız bir durum alabilir çünkü bu insanlar onu önemseyen insanlardır ve muhakkak haklılardır. Çünkü önceki deneyimler kişiyi bu biçimde yönlendirir. Yakın ilişkide olan kişilere hayır demek yasaktır.

KISA KISA

Normal koşullar altında anne-babanız size en iyi bildikleri biçimde ebeveynlik yaparlar. Onlar sizin yararınızı gözettikleri için sizden bazı şeyleri talep eder ve bazı hareketlerinizi sınırlarlar. Toplum da bazı sağlıksız davranış ve tutumları "iyi ebeveynlik" kapsamında dayatabilmektedir. Böylece hem ebeveyninizin mizacı hem ebeveyninizin yetiştirilme biçimleri hem toplumsal beklentiler hem de sizin mizacınız etkileşerek bir "iyi ebeveynlik" biçimi formüle ettirir. Ancak onların bildiği en iyi ebeveynlik sizin için en sağlıklı ebeveynlik olmayabilir. Her ne kadar niyetleri iyi olsa da sonuçlar iyi olmayabilir. Sorun da buradan kaynaklanır çoğu zaman.

Anne-babaların aşırı koruyucu olduğu, çocukları hasta olacak diye diken üstünde durduğu ve çok korktuğu, çocukları bir yerlerini incitecek diye sürekli olarak çocuklarının peşinde dolandığı durumlarda çocuk, çevrenin ne kadar tehlikeli olduğuna ilişkin mesajlar alıp duracaktır. Çevresindeki iyi insanlar da (anne-babalar) onu korumak için ellerinden geleni yapmaktadırlar. Tehlikelerle tek başlarına başa çıkamayacak, zorlukları aşmak için onların yardımına ihtiyaç duyacaktırlar. Bu insanlara nasıl hayır denebilir ki? Bu insanlara nasıl sınır koyulabilir ki? Onlar yoksa tehlikelerle başbaşa kalacağını düşünüyorsanız (daha önceki bölümlerde ifade ettiğim durumda tehlikelerle başbaşa kalmak değil günlük işleri yapamamak gibi bir tema daha baskındı hatırlarsanız) nasıl hayır diyebilirsiniz onlara? Bu durum içselleştiğinde sadece anne-babanızla değil ilişkide olduğunuz herkesle olan etkileşimlerinizde kendini gösterecektir. Örneğin, işyerinde,

aynı fikirde olmadığınız bir durumda iş arkadaşınıza hayır demek ya da başka bir biçimde sınır çekmek da patron karşısında sizi savunmasız bırakacak gibi gelir. Gerçekten de patron karşısında tek başınıza fikrinizi savunmak durumunda kalabilirsiniz üstelik. Ancak olasılıkla, tek başınıza doğru olduğunu düşündüğünüz bir fikri savunamayacağınız, bunu yapmaya çalışırken de işleri batıracağınızı düşünürsünüz. Sevgilinizin hoşuna gitmeyecek bir fikri nasıl savunabilirsiniz ki? Üstelik sevgiliniz gün sonunda "ben söylemiştim böyle olacağını" diye beklerken.

Başınıza kötü işler gelecek diye hayır diyememenin, sınır koyamamanın bir diğer formu da sürekli olarak sınır koyamaya çalışmak şeklinde kendisini gösterebilir. Burada da çoğunlukla otomatik hayır ya da hayır silahı devreye girer. Bu durumu da yine aynı geçmiş yaşantılar çevresinde ele alabiliriz. Çocuk sürekli olarak tehlikelerle çevrili olduğuna dair mesajlar alarak büyüdüğünde, tehdit altında olduğuna dair ardı arkası kesilmez bir biçimde ipuçları toplamaya başlayacaktır. Anne-babasından gördüğü budur. Onu yeme, bunu giyme, oraya gitme, onunla konuşma, ona güvenme, bunu dinleme vb. pek çok düşünce çocuk tarafından içselleştirilecektir. Aynı tehdit algısı, başıma bir şey gelecek ve bununla başa çıkmayacağım şeklinde kurcalayacaktır aklınızı. Bu durumla başa çıkmak için kullanılabilecek bir diğer sağlıksız başa çıkma biçimi de kendinize hayırlardan bir duvar örmektir. Herkes kötülüğünüzü düşünüyor gibi gelecektir belki de size. Sürekli tehdit mesajları toplayacak ya da masum mesajları tehdit şeklinde yorumlaya başlayacaksınız. Tedbiri elden bırakırsanız insanlar sizi kullanacak, size kasıtlı olarak zarar verecek gibi gelecektir. Bu nedenle de sınır çekmek ve kendinizi koyduğunuz o sınırların içerisinde hapsetmek en korunaklı davranış biçimi gibi görünebilir gözünüze. Ancak çok büyük bir olasılıkla bunun sonucunda da yalnızlaşırsınız. Sözgelimi romantik

ilişki içerisinde iken sürekli aldatılacağınıza ilişkin beklenti ile eşinizle yakınlaşmaktan geri durabilir ve en iyi olasılıkla ilişkinizin altını dinamitleyip ilişkinizi bitirebilirsiniz. Sürekli gardınızı alarak dolaşmak yorucudur. İhtiyaç duyduğunuz duygusal bakımı almanızı engeller. Yalnızlaştırır.

Bu iki durumun da ortasını bulmak konusunda çabalamanız gerekiyor. İnsanlar köşede bekleyip ilk fırsatta size zarar vermeye çalışmayacaklar ya da işyerindeki herkes sizin en yakın dostunuz değil ve her söyleneni yapmak zorunda değilsiniz. Durumları değerlendirecek ve en sağlıklı kararı verecek kapasiteye sahipsiniz. Belki de bu konuda sadece biraz deneme ve yanılmaya ihtiyacınız vardır. Kararlar verip bu kararların sorumluluğunu almak yetişkin olmanın gereğidir. Bazen yanlış kararlar da alabilirsiniz, bazen olmadık işleri üstlenir ve zarar da görebilirsiniz, bazen de size çok iyi gelebilecek insanlarla aranıza mesafe koyarak hak ettiğiniz ve ihtiyaç duyduğunuz ilişkiyi kaçırabilirsiniz. Bu doğaldır. Çocukluk ve ergenlik yaşamınızda bu gibi hataları deneyimlemeniz, bu hataların sorumluluğunu almanız engellendiği için biraz zaman kaybettiniz sadece. Bir yerden başlamanız lazım, yoksa hayırdan duvarlar örmek de hayırı bir süngü ucu gibi görmek de size yarar sağlamayacak.

Egzersiz: Hayır Deme Kaygısı

Hayır demeye yeni başlamış ya da başlayacak bir insan olarak çok sık bir biçimde kaygılanacaksınız. Hayır demenizin gerekeceği durumlarda aklınıza pek çok düşünce üşüşecek. Bu düşüncelerin de pek çoğu olumsuz ve gerçekçi olmayan düşünceler olacak. Bu olumsuz düşüncelerle başa çıkmak için bir şey yapmazsanız da kaygınız her geçen an biraz daha artacak.
O nedenle bu egzersizde olumsuz düşüncelerle başa çıkmak, onları çürütmek için kullanabileceğiniz bazı soruları yanıtlamaya çalışacaksınız. Bu egzersizi ilk olarak geçmişteki bir durum için doldurarak deneme yapmanızda yarar var. Daha sonra da gelecekte karışılacağınız durumlara hazırlık yapmış olursunuz böylece.
Lütfen bu soruları yanıtlamaya çalışın ve yanıtlarınızı not edin:

Bu olumsuz düşüncenizle ilgili elinizde somut bir kanıt var mı?

Bu olumsuz düşüncenizin tersini doğrulayabilecek somut bir kanıt var mı?

X (değerlendirmesine güvendiğiniz bir tanıdığınızı düşünebilirsiniz) benim yerimde olsa ne düşünürdü?

Bu olaya olumlu bir açıdan yaklaşmam gerekirse, ne değişirdi?

Bu konu benim için ne kadar önemli? Bir yıl sonra da önemli olmaya devam edecek mi?

"Şu Anda Kesin Yanlış Bir Şey Yapıyorum"

Onu mu yapsam, bunu mu yapsam? Hangi ürünü satın almam gerekiyor? Hangi restoranı tercih etmeliyim? Oğuz'un çıkma teklifini kabul etmeli miyim? Bu dersi hangi hocadan almayı tercih etmeliyim? İşe her zamanki yolda mı gitmeliyim yoksa trafiğin olmadığını tahmin ettiğim diğer yoldan mı? Bunlara benzer pek çok soru günlük yaşamımızın bir parçasıdır. Pek çoğumuz da bu sorulara o ya da bu şekilde yanıt verebiliriz. Kimimiz hızlıca bir karar alır, yanıt verir ve harekete geçerken kimimiz sorular ve seçenekler üzerinde biraz durduktan sonra aynı yollardan geçer ve kararını verir. Yetişkin insanlar olarak da aldığımız bu kararların sorumluluklarını alabiliriz. Aldığımız karar bizi nereye götürürse götürsün bu karar bizimdir.

> Aldığınız bir kararın sorumluluğunu almak hatalı olduğu düşünülen bir kararda ısrar etmek demek değildir. Sorumluluk almak kendinizi suçlamadan, aldığınız kararınızın sonuçlarını göğüslemek ve gerekirse ortaya çıkan olumsuz sonuçlara bağlı olarak yeni kararlar almak gibi unsurları içerir.

Ancak bazılarımız karar vermek konusunda oldukça zorlanır. Atacağı her adım onu felakete sürükleyecekmiş gibi hisseden insanları bir önceki bölümlerde konuşmaya başlamıştık hatırlarsanız. Burada ise birlikte, atacağı her adım, alacağı her karar yanlış ya da eksik olacak beklentisi ile hareket eden insanları ele alacağız. Yani, başıma bir hastalık ya da felaket gelecek ve başkaları olmadan yaşamam düşüncesine ek olarak ya da bazen tek başına görülen ben hiçbir şeyi doğru yapamam, başarısızım gibi düşünceleri konuşacağız.

Eğer siz de bu insanlardan biriyseniz gittiğiniz kitapçıda elinizde tuttuğunuz kitaba benzer başka kitaplar (varsa) ile bu kitap ara-

sında karar vermeniz gerekmişse olasılıkla karar vermek sizin için zor olmuştur. Diğer insanlara bakıp iç geçirmiş ve onların ne kadar becerikli sizin beceriksiz olduğunu; onların kendi başlarının çaresine bakmak konusunda ne kadar yetkin sizin ise yetersiz olduğunuzu; başka insanların yetenekleri olduğunu ancak sizin yeteneksiz olarak dünyaya geldiğinizi düşünmüş olabilirsiniz. Yetenek, beceri ve yeterlilik gibi tercih edilesi özelliklerden çok, başarısızlık düşüncesi ve hissi ile dolu olduğunuzu hissediyor olabilirsiniz. Durum böyle olduğunda da kendi sezi ve düşüncelerinize güvenmek oldukça zor olacaktır. Siz doğru karar veremeyeceğinizi düşündüğünüz için;

- Başkalarının kararlarına itiraz edemez, hayır diyemezsiniz,
- Karar vermek için başkalarına ihtiyaç duyduğunuzdan onların sizden uzaklaşmasını göze alamaz, onlara hayır diyemez, sınır koyamazsınız,
- Kendi beğenilerinizin baştan hatalı olduğunu kabul ettiğinizden size önerilenleri hayır demeden kabul edersiniz,
- Yeteneğiniz, bilginiz, beceriniz test edilebilir korkusuyla size teklif edilen her şeye otomatik olarak hayır dersiniz.

Bu ifadelerin sayısını daha da arttırmak olanaklıdır. Yasaklanmış hayır ya da otomatik hayır çeşitli biçimlerde hayatınızdadır ve "sizi size karşı korur". Yaşamınız boyunca almanız gereken kararları bir başkasının alması sizin doğalınız haline gelmiş olabilir. Bir mağazada beğendiğiniz bir giysi konusunda renk tercihi yapmanız gerektiğinizde en beğendiğiniz rengi tercih etmek yerine oradaki görevliye fikrini sormanız sadece nezaketinizden kaynaklanmıyor olabilir.

"Onu tek başına yapamazsın", "sen çocuksun, karışma", "bunu yanlış yapmışsın", "dur ben yapayım senin yerine, sen bozarsın şimdi", "kuzenin

Ceren ne de güzel yapmış ödevini gördün mü?", "Ahmet Amca'nın oğlunun madalyalarını gördün mü? Aferin çocuğa, sen anca otur"... Bu ifadeler tanıdık mı? Birebir aynı ifadeleri duymuş olmanız gerekmiyor ancak size bir şeyler anımsatıyor mu bunlar? Hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyor olabileceğinizin iması ya da açık ifadesi, hata yapmanıza izin verilmemesi, hatalarınızın acımasız bir biçimde eleştirilmesi ya da onlar üzerinden sizinle dalga geçilmesi? Geçmişinizde bunlara benzer ifadeleri işittiyseniz kendinizi "başarısız" biri olarak kodlamak için epey fırsatınız olmuş olmalı. Ebeveynlerden gelen bu tür ifadelere ek olarak evde "fazlasıyla başarılı" olan abiler, ablalar, kardeşler gibi somut ölçütlerin olması da benzer bir sonuç doğurabilir. Böyle olumsuz ifadeler doğrudan kullanılmamış olsa da sözkonusu kardeşe yönelik fazlasıyla olumlu ifadeleri duyduktan sonra size yönelik herhangi bir olumlu, güzel şey duymamak da benzer şekilde hissettirebilir. Gerçekte başarısız olmasanız da örneğin profesyonel olan, madalyalar alan bir sporcu olan kardeşiniz kadar hızlı koşamamanızın aslında bir başarısızlık olmadığının size bir biçimde anlatılması gerekmekteydi. Benzer bir durum akademik konularda da olabilir. Eğer böyle bir ortamda büyüdüyseniz, örneğin aslında açık ve net bir başarı sayabileceğimiz istediğiniz bölümlere ve üniversitelere yetecek kadar puan almış olmanız yeterince iyi hissettirmeyebilir. Çünkü bunu girdiği tüm sınavlarda derece yapan bir ablanın ardından yapmış olabilirsiniz ve böyle bir tabloda elde ettiğiniz sonuç size kendinizi fazlasıyla başarısız hissettirmiş olabilir.

Kendinizi yetersiz, yeteneksiz ve beceriksiz olarak değerlendirdiğinizden yanınızda duran insanların sizinle olan yakınlıklarını kaybetmeyi göze alamazsınız. Onları "kırmamak" gerektiğine inanırsınız. Onlar sizin yanınızda durarak size büyük bir iyilik yapıyorlarmış gibi gelebilir. İş bitirme konusunda yetersiz, çabucak yıl-

gınlığa düşen, yeterince zeki olmayan birinin yanında duruyorlar daha ne olsun değil mi ama! Onlar sizden bir şey istediğinde hayır diyemezsiniz çünkü siz kendinize bu kadar güvenmezken onlar size inanmıştır. Bu lütfu nasıl olur da geri çevirirsiniz? Bu lütuf en yoğun haftanızda çok yakın olmayan bir iş arkadaşınızın kedisine köpeğine bakmak gibi bir durum da olsa.

İçselleştirmiş olduğunuz başarısızlık hissinin bir diğer görünümü de size iyi gelecek, hak ettiğiniz, yapabileceğiniz pek çok şeye de ölçüsüz bir biçimde hayır demektir. Otomatik hayır demektir yani. Nasıl olsa o raporu siz daha iyi yazamazsınız, nasıl olsa işyerinizi ya da okulunuzu siz temsil edemezsiniz, nasıl olsa bu kadın ya da adam sizden daha iyisini bulacaktır ve hak etmektedir, nasıl olsa terfiyi sizden daha fazla hak eden ve o pozisyonun gereğini sizden daha iyi yerine getirecek birileri vardır... Buradaki otomatik hayır sizi ihtiyaçlarınızın karşılanmasından uzaklaştırır. Hayır diyerek başarısızlık hissinizin doğrulanmasından kaçınmış olursunuz bir biçimde. "Test edildi, onaylandı: Başarısız!" diyemez böylece hiç kimse size. Bu otomatik hayır ifadeleriyle kendinize görünmez bir savunma duvarı örüp ortasına geçip beklersiniz.

Egzersiz: Sınır Koyabilirsem Ne Olur?

Hadi biraz da olumlu tarafları görmeye çalışalım. Her şey ya da en azından pek çok şey yolunda gitti ve siz hayır demeniz gereken yerde hayır dediniz ve sınır koymayı başardınız. Böyle bir durumda neler olabileceğini düşünüp yazalım birlikte. Unutmayın, yazmadan olmaz.

Hayır demeniz ve sınır koymanız gerektiğini ama bunu yapamadığınızı düşündüğünüz en son olaylardan birini düşünmeye ve mümkün ise hayal etmeye çalışın.

Bu olay neydi?

Hayır diyebilene kadar;
Neler düşündünüz?

Nasıl hayır diyebilirdiniz? (Tam bir cümle olarak yazın.)

Hayır dedikten sonra;
Neler düşünebilirdiniz?

Kendinizi nasıl hissedebilirdiniz?

Haklıyım!

Sonsuz bir özgürlük ve her istediğinizi yapabilme kudreti mümkün müdür? Bazılarımız bu tür özgürlük ve kudretin kendilerine bahşedildiğini düşünüyor olabilir. Tersi bir durumu ve olası bir durum karşısındaki herhangi bir açıklamayı kabul etmektense kendilerine verilmiş olduğunu düşündükleri bu "doğal" hakkın sonuna kadar arkasında durmayı tercih ediyor olabilirler. "Doğal haklarının" ihlal edildiğini düşündükleri bazı durumlarda büyük olaylar çıkarıp istediğini elde etmeye çalışanların yanısıra bazı durumlarda dünyaya küsüp kendilerini dış uyarıcılara kapatıp, insanların ve dünyanın ona "haksızlık" ettiği fikrini zihinlerinde döndürüp durabilirler.

Bu tür insanlar her yerde bulunabilir ama ülkemizde daha çok büyük ve görece* güçlü ailelerin ilk ve en büyük erkek çocuklarında bu özellikleri sıklıkla görebilirsiniz. Bu demek değildir ki ortanca çocuk, kız çocuğu, ekonomik olarak dezavantajlı aileden gelen ya da başka herhangi bir bileşim benzer bir sonuç yani benzer özellikler taşıyan bir insanın yetişmesini mümkün kılamaz. Sınırsız özgürlüğü ve kudreti olduğuna inanan bu insanlar otomatik hayır ya da yasaklanmış hayır yerine daha çok hayır silahını kullanırlar. Hayır ifadesini ilişkide oldukları kişi ile kendi pozisyonlarını belirlemek için bir araç olarak kullanıyor olabilirler. Sadece hiyerarşik olarak sizden üst bir pozisyonda olduğunu göstermek için aslında hiçbir engel yokken izin istediğinizde sizin istediğiniz gün değil de en iyi olasılıkla bir sonraki güne izin veren bazı patronlar hayır silahını sıklıkla kullanan insanların açık bir örneğidir.

---

* Burada bir güç tanımı yapmayacağım zira bu insanların durumunda gücü asıl kendilerinin nasıl tanımladığı önemlidir. Bu güç kimi zaman para, kimi zaman tanınmışlık, kimi zaman bilgi olabilir. Hayal gücünüzü kullanın. Ek olarak, burada ifade ettiğim bilgi tamamen bir gözleme dayanmakta ve kesinlik ampirik bir çalışmanın sonucuna işaret etmemektedir. Bu, klinik ve günlük gözleme dayalı bir iddiadır. Bu ifadeyi yorumlarken bunu aklınızda tutmanız yerinde olacaktır.

Yukarıda sözünü ettiğim gibi bir ailede büyüyen çocukların kendilerini zora sokacak herhangi bir durumda kalmamak adına olası her adımı atabileceklerini de düşünebiliriz. Bu kişiler, sınırlanma olasılıkları olan herhangi bir ilişki içerisine girmeyi tercih etmeyebilirler. Romantik ilişkilerinde ya da arkadaşlık ilişkileri içerisinde kendilerine hayır diyecek ya da kendilerini (sağlıklı ya da sağlıksız, hiç fark etmez) sınırlandıracak insanlardan uzak dururlar. Ancak ilişki içerisinde yine kendi ihtiyaçlarını gözetmek için fütursuzca hayır diyebilir, karşılarındaki insanı sınırlandırabilirler. Özetle, ya kendilerine hayır denecek, sınır konabilecek ilişkilerden kaçınır ya da bu ilişkide olmak kaçınılmaz olduğunda baskın olarak hayır silahı kullanırlar.

Hayır silahı, uç örnekleri haricinde, hızlıca ve kolayca fark etmek olanaklı olmayabilir. Çok örtük bir biçimde kullanılıyor olabilir. Bu kişiler hayır silahı tek başına kullanmaktansa farklı bir donanımla zenginleştirerek de kullanıyor olabilirler. Öyle ki, aslında ne olduğunu anlayamayacağınız bulanık bir resim çıkıverir karşınıza. Eğer bu kişilere benzer kişilerle büyüdüyseniz bu türden ifadelere ve davranışlara yoğun bir biçimde maruz kalmış olabilirsiniz. İşin acı verici olan kısmı ise bu tür bir davranışa o kadar alışıksınızdır ki fark etmek çok zor bir durum almaya başlar sizin için. Çoğunlukla işin doğalının bu olduğunu hissetmektesinizdir.

Hayır silahına maruz kalan ya da bunu kullanan kişi siz olabilirsiniz. Önemli olan bunun ardını görmeye çalışmaktır. Niçin kullanılmaktadır bu hayır silahı? Burada da daha önce ayrıntılı bir biçimde açıklamaya çalıştığım bazı duygusal ihtiyaçlar işin içerisindedir. İster kullanan olun ister maruz kalan, işin içinde ihtiyaçlar vardır. Elbette patronunuz size böyle davrandığında, "ay dur acaba onun ihtiyacı neydi?" demek çok gerçekçi değildir. Böyle durumlarda söylenebilecek en makul şey "bu benimle ilgili değil, onun içinde

olan bir sorun, böyle davranmasının nedeni ben değilim, herkese böyle davranıyor" gibi bir şeydir. Eğer hayır silahı sizin kullandığınızı fark ettiyseniz o zaman işiniz biraz daha zor. Niye böyle davrandığınızı anlamaya çalışmak dışında yapacak bir şeyiniz yok, tabii eğer ilişkilerinizi yıkabilecek bu tutumu değiştirmek istiyorsanız.

Hayır silahının kullanımının temelinde çocukluk ve ergenlik döneminde büyüdüğü ortam içerisinde fazlasıyla ayrıcalıklı büyütülmek olabilir. Kardeşleriniz arasında en önde tutulmuş, bazı durumlarda kardeşlerinizin daha önemli ve öncelikli ihtiyaçlarının sizin görece basit isteklerinize feda edilmesi sözkonusu olmuş olabilir. Sözgelimi, kardeşinizin okula giderken kullandığı ayakkabısı yırtılmış olsun. Ona yeni bir ayakkabı almaktansa onun ayakkabısını olduğu kadar tamir ettirip size "gelecek vadeden bir sporcu olduğunuz" fikri ile sağlam olan okul ayakkabınıza ek olarak ayrıca bir spor ayakkabının alınması gibi örneklerin birikmesi size herkesten ve her şeyden önemli ve öncelikli olduğunuz fikrini vermiş olabilir. Zaman içerisinde, özellikle diğer insanlarla, aile dışından insanlarla olan etkileşiminizde bu meselenin tam da düşündüğünüz gibi olmadığını deneyimlemek zor olacağından tersini kabul etmek oldukça güç bir hal alacaktır.

Bazı durumlarda ise aslında olmadığınız bir "şeyi" cansiperane savunmak için de bu tutuma başvuruyor olabilirsiniz. Hayır silahı aslında olmadığınız ancak olmak istediğiniz kadar güçlü gözükmek için kullandığınız bir araç haline gelebilir. Eğer kendinizi eksik, kusurlu ya da suçlu hissediyorsanız ve bu hislerin kendisiyle uğraşmak çok zor geliyorsa bunları yapay bir üstünlük biçimine dönüştürmek size daha başa çıkılabilir görünüyor olabilir. Fakat bu şekilde bir başa çıkma belli düzeylerde ve belli durumlarda işe yaramış olsa da gerçek siz hakkında yanlış fikirler veren ve nihayetin-

de de ilişkilerinizi bozacak bir durum almaya başlar. Bir çalışanınızın bazı konularda sizden daha yetkin olması çok olasıdır, bir arkadaşınız bir konuyu sizden daha iyi biliyor olabilir. Herhangi bir konuda sizin aklınıza gelen çözüm yolu en iyisi olmayabilir. Bazı durumlarda hata yapmış olabilirsiniz. Bütün bunlar aslında yaşamın doğal akışına uygun, herkesin karşılaştığı sıradan şeylerdir. Fakat bunlar sizin için acı verici bazı geçmiş yaşantıların hatırlatıcısı durumuna gelebilir.

Hayır silahını gördüğünüzde kendinize bu hayırın niçin kullanılmış olabileceğini sormalısınız. Yukarıdaki bazı örneklere benzer bir biçimde duvar örmek gibi görece masum bir amacı yoktur hayır silahının. Adı üstünde bir silahtır bu ve birilerini yaralama ve birilerine zarar verme olasılığı da oldukça yüksektir.

Bu türden geçmiş yaşantılara sahip birey sadece hayır silahına başvurmaz. Yasaklanmış hayır da sözkonusudur bu kişiler için ama farklı bir biçimde. Bu kişiler hayırı kolay kolay kabul edemeyen insanlar olabilir. Hayır, kendilerine söylenmesi yasak olan bir sözcüktür. Arkadaşınızdan arabasını istediğinde size hayır demesini kabul edemezsiniz. Bunu çok ciddi bir hakaret olarak kabul edersiniz. Sizi yok saydığını, haksızlık hatta ve hatta terbiyesizlik ettiğini bile düşünebilirsiniz. Yemeye çıkmayı teklif ettiğiniz bir kadın ya da erkek teklifinizi kabul etmez ve size hayır derse muhakkak onda bir sorun vardır. O hata yapıyordur, o kaybetmiştir vb. Özetle, hayır sözcüğünün size karşı kullanılması yasaktır bu durumda. Bir sonraki bölümde kendisine hayır denmesini kabul etmeyen insanlardan biraz daha uzun bir biçimde söz edeceğim.

Egzersiz: Ödül Bedel Analizi – 1

Bu egzersiz aslında günlük hayatımızda pek çoğumuzun doğal bir şekilde yaptığı ve farkında olmadığı bir uygulamayı içeriyor. Öncelikle hayır diyebilirseniz, sınır koyabilirseniz bu yaşamınıza neler getirebilecek ona bakacağız. Daha sonra da her bir maddenin sizin için ne kadar önemli olduğuna karar vermeniz gerekecek.
Hayır demenin ödüllerini ve bedellerini dürüst bir şekilde sıralamaya çalışın lütfen.

Bedeller	Önem (1-10)	Ödüller	Önem (1-10)

Önem sütununu
1 : Neredeyse hiç önemli değil,
10 : Fazlasıyla önemli
biçiminde bir boyut üzerinde değerlendirmeye çalışın.

Hayır'ı Yanıt Olarak Kabul Edemeyenlerden misiniz?

Hayırı yanıt olarak kabul edemeyenlerden misiniz? Eğer bir pazarlama ya da satış gibi bir işiniz varsa bu çok işinize yarıyor olabilir – her ne kadar müşterileriniz bundan hoşlanmasa da. Ancak günlük yaşamınızda, ilişkilerinizde bu özellik pek istendik bir özellik olmayabilir. Kendisine hayır denilmesini kabul edemeyen insanlar her yerdedir aslında. Siz de kesinlikle bunlardan biri olabilirsiniz. Size hayır denilmesini kabul edebilmek için bunu bakım verici, koruyucu bir ortamda önceden deneyimlemiş olmanız gerekir. Büyürken size hayır denilmemişse, hayırı bir yanıt olarak kabul etmemeniz çok anlaşılır bir durumdur. Size kural konmamış ya da sizden konulan kurallara uymanız beklenmemişse, koyulan kurallara uyup uymadığınız denetlenmemişse, kurala uymama gibi durumların bir sonucu olmamışsa hayır ile ilişkiniz farklı bir biçim almış olabilir.

Eğer geçmişte hayır yanıtı ve sınırlarla yeterince uygun–sağlıklı deneyiminiz olmamışsa hayır'ı evet ya da belki olarak algılamanız beklendiktir. Tabii bu işin görece kolay anlaşılır kısmıdır. Bazı durumlarda hayır size, özgürlüğünüze, kişiliğinize yönelik bir tehdit gibi de görülebilir. Ancak yetişkin dünyasında sınırlar her yerde, hayır her köşe başındadır. Hayır yanıtı ve basit sınırlamalar sürekli olarak karşınıza çıkar. Üstelik olasılıkla kimsenin de sizin özgürlüğünüze ve kişiliğine yönelik doğrudan kastı da yoktur.

Size hayır denildiğinde kendinizi nasıl hissettiğinizi düşünün lütfen? Neler hissediyorsunuz? Kolaya kaçmayın ve biraz zorlayın kendinizi. Hangi durumlarda neler hissediyorsunuz? Durumdan duruma, kişiden kişiye fark ediyor mu duygularınız? Nasıl? Bunları not edin lütfen. Şimdi de aynı şeyi sınırlamalar için hayal etmeye çalışın. Diyelim ki bir istediğiniz bir şeyi, yapmanız gereken başka bir şeye feda ediyorsunuz. Biraz varsayımsal oldu sanırım bu, biraz

daha somutlaştıralım. Sözgelimi sıkıcı bir ödev yapmanız gerektiğinde kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Ya da işyerinden size sıkıcı gelen bir görev verildiğinde?

Şimdi yanıtlarınızı gözden geçirelim birlikte. Kendinizi sıkıcı işleri, sıradan görevleri yerine getirmeye çalışırken hayal edemiyor musunuz? Sizin zamanınız diğer insanların zamanlarından daha değerli geliyor olabilir mi? Kendinizi diğer insanlardan farklı hissediyor olabilir misiniz? Diğer insanların yapması gereken şeyleri yapmak saçma geliyor olabilir mi? Herkesin uyması gereken kurallar ve sınırlamalar size fazlasıyla saçma geliyor olabilir mi? Böyle durumlarda size hayır diyen ya da sizi sınırlandıran kişilere karşı öfke hissediyor olabilir misiniz?

KISA KISA

Elbette her kural ya da gelenek sağlıklı olmayabilir. Bunları reddetmek demek sağlıksız bir çocukluk geçirdiğiniz anlamına gelmemektedir. Ancak bu kural ve gelenekleri ele alma biçiminiz belirleyicidir. Kural ve gelenekleri gözetmeden sürdürülmeye çalışan bir yaşam zorlayıcı olacaktır. Dikkatinizi çekmek istediğim şey kurallara ve geleneklere uymak ve bunları takip etmek değil bunları gözeterek, kendimizi koruyarak ve sağlıklı bir biçimde ifade ederek hareket etmenin önemidir. Kurallara uymak ve gelenekleri gözetmek demek hem sorumluluklarınızı yerine getirip hem de kişiliğinizi ortaya koymak demektir.

Bu soruların yanıtlarını dürüst bir şekilde verdiğinizde karşınıza çıkan tablo çoğunlukla evet ve evet'e yakın ise geçmişteki sınırla ilişkili deneyimlerinizi gözden geçirmenizde yarar var. Eğer siz büyürken yeterince sınırlandırılmadıysanız ya da fazlasıyla sınırlandırıldıysanız yani sağlıklı sınırlamalar yapılmadı ise bugün sınır iması içeren herhangi bir şey sizi fazlasıyla zorluyor olabilir. Biz büyürken sağlıklı bir biçimde karşılanması gereken ihtiyaçlarımızdan birinin de sınırlama yani gerçekçi sınırlarla yüzleşme olduğunu hatırlayalım.

Bir çocuk her istediğini yapamaz, yapmamalı değil mi? Gerçek dünyada her istediğimizi yapmak olanaklı değildir çünkü ve bizi gerçek dünyaya hazırlaması gereken de ebeveynlerimizle olan yaşantılarımız olmalıdır. Kurallar, gelenekler, sınırlamalar vb. pek çok meseleye bakışımız erken dönem deneyimlerimizle şekillenir.

Size çok az bir disiplin* verildiyse, kural konmadıysa; disiplin gerektiren konularla ilişkili olarak aşırı koruyucu davranıldıysa yani yaptıklarınızın sorumluluğunu almak ile ilgili sağlıklı deneyimler edinemediyseniz yetişkin olarak sorunlar yaşamanız olasıdır. Niçin mi? Çünkü büyümek demek her zaman her istediğimizi yapamayacağımız bir ortamda hayatta kalmaya çalışmak demek. Evet, biliyorum çok acımasız görünüyor ama gerçek tam olarak bu. Büyüdüğümüzde çeşitli kurallarla yüzleşmek, bu kuralları gözeterek yaşamımızı sürdürmek durumunda kalırız. İşten bir süre erken çıkmaktan tutun da sıkıcı bir ödevi yapmaya kadar her şey sınırla ilişkili durumlardır. Sıkıcı ve yararsız olarak gördüğünüz bir ödevi yapmalısınızdır çünkü elde etmeyi hedeflediğiniz diploma için bu gereklidir. Bunu gözeterek kendi kişiliğini ortaya koymanız yine olasıdır. Çok yakın bir arkadaşım, psikoloji eğitimi içerisinde kendisine verilen ve özgür irade ile ilgili bir ödevde (ki dersin değerlendirme türü dönem ortasında değiştirildiği için biraz da öfkeliydi), ilgili ödevi yapmak istemediği halde yapmak zorunda kalmasının özgür iradeyle ilişkisini tartıştığı bir ödev yapmıştı. Kurallara uymak ve gelenekleri gözetmek biraz buna benziyor: Hem sorumluluklarınızı yerine getirmek hem de kişiliğinizi ortaya koyabilmek.

Bazı insanları otomatik hayırı sıklıkla kullanırken görebilirsiniz. Otomatik hayır bu kişilerin kendi kişiliklerini korumak adına sık-

* Bu kelimeye dilimizde ve kültürümüzde çok fazla olumsuz anlam yüklenmiş olmakla birlikte kelimenin tam karşılığı makul bir titizlik ve özenden zapturapta kadar geniş bir boyutta ele alınmalıdır. Eğitimle elde edilen ve davranış kontrolü sağlayan bir süreçtir.

lıkla başvurdukları bir yöntemdir. Ancak unutmayın ki burada ele aldığımız bu hayır'lar ya da bu hayır'lara neden olabilecek durumların değerlendirilmesi gerçekçi değildir. Herhangi bir sınırlama size yönelik olmayabilir. Yeldeğirmenlerine karşı savaşan Don Kişot misali direnmek kahramanlaştırılan ve yüceltilen bir değer olsa da enerjinizi ve gücünüzü gerçekten değiştirmek istediğiniz konular için kullanmanız gerekir. Aksi takdirde enerjiniz kalmaz. Takdir edersiniz ki bir otelin çıkış saati 11:00 iken otelden 12:00'de çıkmaya çalışmanın Don Kişot olmakla pek bir ilişkisi yoktur. Günlük yaşamınızda Don Kişot olmak çok satan kişisel gelişim kitaplarının sıklıkla "sattığı" bir ideal olsa da gerçekçi değildir. Top-lumların dayattığı kuralları ve gelenekleri değiştirmekle ilgili bir alıp vermediğim yok ve dürüst olmak gerekirse bu benim de hoşuma giden bir ideal ancak bunun yolunun bulunması ve sağlıklı bir biçimde formüle edilmesi gerekliliği ortadadır.

Sağlıklı sınır ihtiyacı karşılanmamış insanların bir diğer özelliği de meseleleri kendilerini merkez alarak değerlendirmeleri olabilir. Örneğin onlar herhangi bir konuda öfkelendiklerinde bunu diledikleri gibi dile getirme ve ortaya koyma hakkını kendilerinde görürken bunun diğer insanları nasıl etkilediği konusunda pek düşünmezler. Çünkü çocukluklarında kendilerine konulmamış olan sınırlar, diğer insanlarla empati yapma becerisini oldukça kısıtlar. Öfke-

> **KISA KISA**
>
> Özellikle romantik ilişkilerde bireyler birbirlerinin isteklerini kesinlikle reddetmemeleri gerektiğine dair sağlıksız fikirlere kapılabilirler. Bu bazen çiftlerden sadece biri için geçerli bir fikir de olabilir. Romantik ilişkilerde karşınızdaki kişinin de bir birey olduğu ve kişiliğinin sizden farklı olduğunu gözetmek de karşımızdakinin sınırlarına saygı duymanın ve bu sınırları gözetmenin bir parçasıdır.

lendiklerinde bunun neden olabileceği yıkım kendilerine uygun bir biçimde öğretilmemiştir. Hayırı yanıt olarak kabul edemezler. Ataerkil sistemin bir doğurgusu olarak ele alınabilecek romantik ilişkilerdeki şiddet (flört şiddeti) ya da cinsellikle ilgili durumlarda uygulanan şiddet de (cinsel şiddet) bunun olası sonuçları arasındadır. Herkesin geleceği nokta bu olmasa da akılda kalacak bir konu olduğu için bunun anlamlı bir örnek olduğunu düşünüyorum. Her isteği karşılanan, sınırlandırılmayan, hayır'ı belki ya da evet olarak kabul eden kişilerin, başka bazı kişilik özellikleri ve geçmiş deneyimleri işin içine girdiğinde en basit tabiriyle başkaları tarafından zorbalık olarak görülecek davranışlar sergilediğini görmek şaşırtıcı değildir.

EGZERSİZ: ÖDÜL BEDEL ANALİZİ – 2

Ödül Bedel Analizi 1 başlıklı egzersizin bir benzeri ve devamı olan bu egzersizde genel bir ödül bedel değerlendirmesi yapmayacağız.

En son ne zaman hayır demekte ve sınır çekmekte zorlandınız? Bu olay neydi?

Bu durumun nasıl ödülleri (eğer varsa) ve nasıl bedelleri (eğer varsa) oldu? Madde madde yazın ve daha sonra her bir maddenin sizin için ne kadar önemli olduğuna karar verin.

Hayır diyememenin ödüllerini ve bedellerini dürüst bir şekilde sıralamaya çalışın.

Bedeller	Önem (1-10)	Ödüller	Önem (1-10)

Önem sütununu
1 : Neredeyse hiç önemli değil,
10 : Fazlasıyla önemli
biçiminde bir boyut üzerinde değerlendirmeye çalışın.

Varlığın Başkasının Varlığına Armağan mı, Yoksa?..

Önceki iki bölümde açıkladığım durumların tersine bazı aileler çocuklarının kendilerine itiraz etmesine hiçbir surette izin vermezler ve bunun uygun bir otorite sağlama biçimi olduğunu düşünürler. Bu ailelerde bazen baskın bir anne-baba hem diğer ebeveyne hem de çocuklara bu şekilde davranabilirken bazen her iki ebeveyn de uyumlu ve tutarlı bir biçimde baskı kurar. Bazen de kardeşlerden birinin diğer aile bireylerine baskı kurmasına izin verilir ya da buna ortam hazırlanır. Baskıyı kuran haricindeki aile bireyleri kurbanlaştırılır ve her türlü bireyselleşme çabası hoyratça bastırılır. Bu şekilde bir ortamda büyüyen birinin hayır demek ve sınır çekmekle ilgili sorunlar yaşaması çok olağandır. Öyle ki hayır demekle ve sınır çekmekle ilişkili düşünmeye ve yazıp çizmeye başlarken aklıma gelen ilk örnekler hep bu konu ile ilişkilidir.

Özerkliği desteklenmemiş, sınırlarına saygı duyulmamış, kişisel tercihleri ve beğenileri gözardı edilmiş bir birey çoğu zaman kendisine ait bir fikri yokmuş ya da olamazmış gibi davranabilir. Beğenilerini ya da isteklerini dile getirmek anlamsızlaştırıldığı hatta tehdit haline getirildiği için bundan itina ile kaçınır. Her zaman böyle olmak zorunda da değildir ama. Bazen biraz çaba gösterip kendisini ifade etmeye çalışsa da en ufak bir itirazda hemen geri adım atar ve karşısındaki kişinin beğenilerini, isteklerini ve tercihlerini öncelemeye başlar. Bu beğeni, istek ve tercihler kişinin yararına olmasa bile kişi buna boyun eğer. Hayır diyemez ve sınırlarını belirlemek ve korumakta zorlanır.

Bazen hepimiz benzer bir biçimde pozisyon alabiliriz. Hepimiz zaman zaman başkalarının istek, ihtiyaç ya da tercihlerine uyum sağlayabiliriz. Bu tek başına bir sorun oluşturmaz. Ancak sürekli olarak bu şekilde davranıyorsanız, farklı fikirleriniz olduğunda uzlaşmaya çalışmıyor ve hemen fikirlerinizden vazgeçiyorsanız, kişi-

sel beğenilerinizi ifade etmek konusunda çekingen hatta endişeli iseniz, duygularınızı ifade etmek size olanaksız gibi görünüyorsa orada bir sorundan söz edebiliriz. Böyle hissettiğinizde değil hayır demek, fikriniz sorulduğunda buna yanıt vermek bile olanaksız bir duruma gelir.

İnsanlara hayır demek, sizin bir şeyleri kabul etmediğiniz ya da fikirleriniz, beğenileriniz, tercihleriniz olduğunun açık bir beyanıdır. Bu, aslında bir manifestodur. Ben buyum, fikirlerim, beğenilerim ve tercihlerim bunlar ve bunların gözetilmesini bekliyorum demektir. Yukarıda özetlediğim gibi bir aile ortamında büyüdüyseniz bu manifestonun her defasında engellendiği, dikkate alınmadığı, horgörüldüğü, alay edildiği ya da fiziksel şiddetle bastırıldığı bir ortama maruz kalmışsınız demektir. Sonrasında düzeltici yaşantılarınız olmadıysa böyle bir manifestoyu ortaya koymak yetişkinlikte de çok mümkün olamayabilir.

Benzer bir diğer durum da büyüdüğü ortamda ilgi, sevgi ve saygıyı ancak ve ancak başkalarını kendisinden önde tuttuğu zaman görmüş bireyler için sözkonusudur. Çok erken bir şekilde yetişkin gibi hissettiren bu durum oldukça can sıkıcıdır, varlık nedeniniz başkasını memnun etmekmiş gibi algılanmaya başlar belli bir zaman sonra. Yakınlarını koruyup kollayan, onların ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarınızın önünde tutan kişi sizseniz bu durum size uyuyor olabilir.

İyi insan olmak demek başkalarını düşünmek demek diye öğretilmiş olabilir ya da bunu ebeveyninizin başkalarına ya da size olan tavrından da öğrenmiş olabilirsiniz. Başkalarının sorunlarını dinleyen, onları düşünüp kendini düşünmeyen, başkaları ihtiyaç duyduğunda hep orada olan, kendini düşünmeyen, "bencil" olmayan ama başkalarını düşünen ve özgeci davranan hep siz olmuş olabilirsiniz. Buradaki ironi eğer şanslıysanız ve fark edebilirseniz be-

lirli bir zaman sonra kendinizi başkalarını dinlemek ve başkalarının sorunlarını çözmek konusunda bitap düşmüş bir halde bulabilirsiniz. Dürüst olmak gerekirse bu kitaba başlama fikrim tam da bu nedenle ortaya çıktı ve gözlem yaptıkça da olgunlaşmaya başladı. Burada izninizle biraz kişisel örnekler vereceğim ancak elinizde tuttuğunuz kitabın konusunun hepimiz için önemli olduğunun altını çizmek adına kendi deneyimlerimi paylaşmanın uygun olacağını düşünüyorum. Bir tür meslek hastalığı sayılabilir tabii benim durumum.* Öyle ki mesleğim durumu bulanıklaştırmaya başladı bi-e denilebilir. Üstelik sözkonusu durum hem arkadaşlarımla ilişkimde hem de danışanlarımla olan ilişkimde kendisini gösterdi. Neyse ki bir dolu örnek artarda geldi ve durumu net olarak görebilmem mümkün oldu. Arkadaşlarımla olan ilişkilerimde de hep sorun dinleyen, çözüm üretmeye çalışan kişinin ben olduğumu fark etmeye başladım. Bundan rahatsız da değildim ve hâlâ değilim aslında. Ancak benim sorunum olduğunda etrafta "nedir mesele?" diye soran insan sayısının azalmaya başlaması ürkütücü bir biçimde gerçekle yüzleşmeme neden oldu. Bir şema terapisti olarak danışanlarınıza bizim "sınırlı yeniden ebeveynlik" dediğimiz bir biçimde yaklaşmanız beklenir sizden. Yani, etik kurallar ve terapi çerçevesi içerisinde danışanınızın karşılanmamış ihtiyaçlarını (bu, yeri geldiğinde özerkliği destekleme, yeri geldiğinde kişinin sınırlanması da olabilir) sınırlı yeniden ebeveynlik bağlamında ele almanız gerekir. Örneğin ebeveynleri tarafından terk edilmiş ya da terk edilmiş hissettirilen, duygusal anlamda uygun bakım almayan bir danışan için gerektiğinde orada olup, seans dışında da telefonla ya da e-posta ile destek vermek gerekebilir bazen. Buraya kadar her şey kuramda ya-

* İşim bu olduğu için mi böyle davranıyorum yoksa böyle bir insan olduğum için mi bu işi seçtim orası tartışmaya açık. Bana sorarsanız ikisinden de biraz biraz vardı ve bu iki durum da birbirini beslediği için mesele benim için biraz daha zor anlaşılır bir durum aldı.

zılı haliyle güzel. Ancak öyle bir an geldi ki, haftasonu tatili, akşam saatleri, bayram tatilleri vb. durumlarda kendi dinlenme zamanımdan, kendi eğlencemden, kendimden feragat etmeye başladığımı fark etmeye başladım bir süre sonra. Danışanlarımın acil durumlarda bana ulaşması konusunda onları "fazla" yüreklendirdiğimi fark ettim. Ancak acil durum uygun bir biçimde tanımlamıştı. Gördüm ki, artık basit meselelerde bile telefonum çalar oldu. Bu basit dediğim meselelerin de danışanlarımın duygusal ihtiyaçları ile pek bir ilişkisi de yoktu. Bunun sorumlusu da büyük ölçüde bendim. Danışanların ihtiyaçları ve benim "iyi bir terapist" olarak onaylanma ihtiyacım birbirine girmeye başladı. Adı üstünde sınırlı olması gereken yeniden ebeveynlik, benim sınırlarımı fazlasıyla esnetmeme neden oldu. Çalan telefonlara hayır demek olanaksız bir durum almaya başladı. Sonrasında da farkında olmadan, aslında zaman içerisinde, kendimi mutsuz hissetmeye başladım. Gözetilmediğimi, bana saygı duyulmuyor olabileceğini hissetmeye başladım. Öfkelendim. Aslında danışanlarım bana saygı duymuyor değildi, tam tersine saygı duyuyorlardı ama kuralları koyması gereken ve özel durumları tanımlaması gereken ben, bunu yapamamıştım. Kendimi terapist olmaya adamıştım. Ancak ben olmadan, iyi bir terapist olabileceğimi atlamıştım bu süreçte. Danışanlarımı, onların hayatlarıyla ilgili, ihtiyaçlarıyla ilgili hayır demeye teşvik ederken, sınırlarını belirlemek ve bunu korumak konusunda yüreklendirirken sözkonusu kendi sınırlarım olduğunda bunu uygulamakta zorlandım. Bencilce göründü belki de bu bana. Onlara yardım edeceksem, bu konuda onlara güvence vereceksem onlar için her zaman orada olmalıydım. Bu

İyi bir insan olmak demek kayıtsız şartsız başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımızın önünde tutmak demek değildir.

doğru fakat belirli sınırlar içerisinde. Neyse ki bunu fark edip bu konuda bir şey yapmaya başlamam çok vakit almadı. Hayır demek, şu anda uygun bir zaman değil demek iyi geldi. Tamam kabul, başta fazlasıyla suçlu hissettirdi bana ama geldiğimiz noktada doğru bir karar aldığımı düşünüyorum ve hissediyorum. Bu kararın hem bana hem de danışanlarıma iyi geldiğini görmeye başladım bile!

Kişisel deneyimlerimi aktarmayı burada bırakacağım. Benzer deneyimler benzer düşünce ve hislere neden olup sizin de karşınıza çıkmış olabilir. Çevrenizdeki insanlara yardım eden hep siz oluyor ama yardıma ihtiyaç duyduğunuzda çevrenizde görmek istediğiniz insanları göremiyorsanız, sizin de ihtiyaçlarınız olabileceği ve bazen bu ihtiyaçları karşılamak konusunda yardıma ihtiyaç duyabileceğiniz görülmüyorsa; arkadaşlarınız ya da aile üyeleriniz "benim sorunlarım hakkında konuştuğumuz yeter, sende ne var ne yok?" gibi cümleleri pek kurmuyorsa orada bir sorun var demektir. Hayır demeyi öğrenmek ve kendinize "de" odaklanmaya başlamak için iyi bir zaman olabilir bu. Sadece başkalarını dinliyor olmanız ve onların sorunlarını çözmek konusunda uğraşıyor olmanız sizi iyi bir insan yapmayacak. Daha doğrusu, iyi bir insan olmak için sadece bunu yapmanız gerekmiyor. Sizin de sorunlarınızı, dertlerinizi, tasalarınız paylaşma ve bunlarla ilgili yardım isteme ve bekleme hakkınız var. Bu bencillik değildir. Bazen "hayır" diyebilmek size alan açar ve siz de kendi meselelerinizi o açılan alanda çözüme kavuşturma fırsatı bulabilirsiniz. Hayır size yasak olan bir kelime değil!

Her Hayır'da Bir Felaket Vardır

Bir karar vermeniz gerektiğinde bu kararın felaket sayılabilecek sonuçlara neden olabileceği geldi mi aklınıza? Hep en kötüsü olacakmış gibi hissettiğiniz? Yolunda giden her şey bir anda sarpasarmaya başlayacak ve sonrasında da tepe takla olacakmış gibi geldiği? Üstelik bu kötü şeyleri başlatacak şeyin sizin aldığınız ya da almadığınız bir kararınız olabileceği? Hayır demek ya da dememek, sınır çekmek ya da koymamak... Bunların her biri birer tercihtir aslında. Birini yaşamınızın bir bölümüne dahil edersiniz ya da etmezsiniz, o son kadehi içersiniz ya da içmezsiniz, o tatile çıkarsınız ya da çıkmazsınız, o ilişkiye başlarsınız ya da başlamazsınız... Bunların her biri bir karar alma süreci gerektirir ve eğer hayır demek ve sınır çekmek ile sağlıklı olmayan bir ilişkiniz varsa alacağınız bu gibi kararlar da bu sağlıksız durumdan etkilenir.

Eğer hayır demek ve sınır çekmek ilişkiniz aldığınız kararın sizi bir felakete sürükleyebileceğini hayal etmek düzeyinde ise yaşama bakışınızın da genel itibariyle böyle olduğunu düşünebiliriz. Yaşamınızın her alanında sürekli en kötüyü beklemek ve karamsarlığa düşmek size hiç yabancı gelmeyebilir. Bunun geçmişinizle ilişkili çeşitli gerekçeleri olabilir. Başınıza artarda gelmiş beklemendik olumsuz olaylar, bu olaylarla başa çıkmak konusunda yaşanmış güçlükler, ebeveyninizin böyle olaylar karşısındaki tutumları, onların yaşama ilişkin genel beklentilerine ilişkin gözlemleriniz vb. pek çok şey bu bakış açısının gelişmesine neden olmuş olabilir. İhtimaldir ki bu olumsuz olaylar ile hayır demek ya da sınır çekmek arasındaki ilişkiyi de yine benzer bir biçimde öğrenmişsinizdir. Hayır demek ya da dememek bir felakete yol açmış olabilir. Örneğin siz sekiz yaşındayken anne-babanız bir arkadaşlarına hayır diyememiş ve birikimlerini ona borç olarak vermiş olabilir. Ancak arkadaşları bu parayı geri ödeyemeyince sizin aile içindeki huzurunuz kaçmış, maddi zor-

luklar yaşamış ve hatta anne-babanız bu olayla başlayan süreç sonucunda boşanmış olabilir. Çocukluğunuz maddi zorluklar ve gerilimle, ergenliğiniz anne babanızın uzaktan uzağa çatışmasıyla geçmiş olabilir. Anne-babanız arasında kalmış ve onların çatışmaları pek çok sıkıntıyı beraberinde getirmiş olabilir. Üniversite mezuniyet töreninizde bile birlikte oturamamışlar ve sizin o güzel gününüzü gerginlik içerisinde geçirmenize neden olmuş olabilirler. Aklınıza gelen her güzel anı beraberinde gerilim yaratabilecek başka anıları da çağrıştırır olmuştur. Gelecekteki eşinizle planladığınız düğünün hayali bile sizi korkutur duruma gelmiştir. Peki bunların nedeni nedir? Sadece ve sadece anne-babanızın hayır diyememesi mi?

Elbette anne-babanızın arkadaşlarına hayır diyememesi de sorunun bir parçası ancak böyle bir sonuca varmak için geri kalan tüm değişkenlerin kontrol edilebildiği mükemmel bir deney ortamında olmamız lazım. Gerçekte olan ise bundan çok farklıdır. Anne-babanızın ekonomik okuryazarlığından tutun da kendi aralarındaki iletişimin açıklığına, aile olarak karar alma süreçlerinden birbirlerine olan güvenine kadar aklımıza gelebilecek gelemeyecek pek çok şey söz konusu sürecin bu şekilde sonlanmasına neden olmuş olabilir. Fakat biz insanların evrimsel süreçte geliştirdiği ve tehlikeli durumlarda işe yarayan (Savana'da aslandan kaçıyorsanız örneğin.) seçici dikkat dediğimiz durum burada sizin için işleri kötüleştirmiş olabilir. Sizin aklınızda o karar anı ve o karar anı etrafında duran tartışmalar kalmış olabilir. Anne babanızın yaptığı tartışmalarda vurgulanan bu olmuş ya da sizin anladığınız sadece bu olmuş olabilir. Unutmayın, sınırlar ve hayır kelimesi daha önce duygusal ihtiyaçlar bağlamında tartıştığımız gibi yaşamımızın ilk zamanlarından itibaren duyarlı olduğumuz bir şeydir.

Yukarıdaki örneğin varsayımsal olduğunu ve hepimize uymayabileceğini kabul ediyorum ancak olabilecek her çeşit durumu dü-

şünüp yazabilmem, takdir edersiniz ki, olanaklı değil. Ancak yukarıdaki örneğin basit de olsa yol gösterici olabileceğini umuyorum. Siz de kendi hikâyenizi düşünün lütfen. Çeşitli kırılma noktaları olabileceğinden kuşkulanıyor musunuz?

Eğer burada açıklanana benzer deneyimleriniz olduysa otomatik hayırı kullanarak kendinizi olası riskli durumlardan uzaklaştırmaya çalışıyor olabilirsiniz. Otomatik hayır sizi her türlü tehditten uzak tutacakmış gibi geliyor olabilir. Her öneri ya da istek sizin için bir tehdittir ve otomatik hayır bu tehdit ile sizin aranızda duran bir koruma kalkanıdır. Ancak tahmin edebileceğiniz gibi bunun pek çok olumsuz sonucu da vardır. Evet, belki siz kendinizi koruduğunuzu düşünüyorsunuz ve evet belki bazı durumlarda gerçekten de koruyorsunuz fakat otomatik hayır sizi seçeneklerinizden de uzaklaştırıyor aslında. Yapabileceklerinizden alıkoyuyor, insanlarla ilişkilerinizi kısıtlıyor. Durumu ya da konuyu değerlendirmeden hayır demekten bahsediyoruz burada. Ya karşınızda hayatınızın fırsatı duruyorsa? Ya o kongre konuşması davetini kabul etmeyerek sizin için açılacak kapıları daha açılmadan yok ediyorsanız? Ya müthiş bir iş fırsatı kaçıyorsa? Ya yaşamınızı birlikte geçirmek istediğiniz kişinin kahve teklifini geri çeviriyorsanız şu anda?

Bu gibi durumlarda yasaklanmış hayır da karşımıza çıkabilir. Hayır diyerek kaçan fırsatlar o kadar göz önündedir ki hayır demek sizi ya da ailenizi felakete sürükleyecekmiş gibi gelebilir. Hepimiz şehrin en güzel yerindeki o değerli araziyi satın almayı

KISA KISA

Selçuk Erdem'in muhteşem karikatüründe müstakbel dedeler arasında şöyle bir diyalog geçer:

- *Bu devirde buralardan bi arsa kapatsak ilerde nasıl olur biliyo musun?*
- *Bence almayalım da torunlar gıcık olsunlar...*

reddetmiş bir dedenin hikâyesini duymuşuzdur. Hep kaçan fırsatlar vardır gündemde. Belki bu yaşanan kaçan balık büyük olur misali bir hikâyedir ama önemli bir farkla: Kaçan balık sadece kaçmamış aynı zamanda geride bıraktığı sizi çok kötü bir durumda bırakmıştır. Kendinizi hayır diyerek fırsatlar kaçırırken hayal ediyor olabilirsiniz.

Bu konuyla ilgili örneklerim çoğunlukla maddi konularla ilişkili olmakla birlikte otomatik hayır ya da yasaklanmış hayır'ın sizi felakete sürüklemesiyle ilişkili beklenti yaşamımızın neredeyse her alanında kendini gösterebilir. Ekonomi, ilişkiler, sağlık... her alanda geçerli olan deneyimlerimizle öğrendiğimiz bir durumdur bu. Sizin için önemli bir kişinin (aile bireyi ya da başka herhangi bir yakınınız) sağlığı ile ilgili sıkıntılı bir durumda önerilen yenilikçi bir tedaviyi reddetmesi ya da kabul etmesi sonucunda karşılaşılan sonuçlar da benzer bir mekanizma ile buna benzer konularda otomatik hayır ya da yasaklamış hayırı içselleştirmeniz gibi sonuçlara neden olabilir. Sık sık tekrar ettiğimin farkındayım ancak ne kadar tekrar etsem azdır, benzer durumlar herkes için benzer sonuçlar doğurmaz. Genler, kişilik, çevre, travmatik yaşantılar vb. pek çok etkenin etkileşimi ile bugünümüz, bugünkü davranış ve düşünce örüntümüz şekillenir.

EGZERSİZ

Hayır demek sizin ya da aileniz için ne zaman kötü/felaket sonuçlar doğurdu?

....

....

Hayır dememek sizin ya da aileniz için ne zaman kötü/felaket sonuçlar doğurdu?

....

....

Olası dönüm noktalarını listeleyin.

....

....

Sınırlar Sizin Dostunuzdur

Uygun yerde uygun biçimde hayır demeyi öğrendikçe yaşamdaki yerinizi belirleyebileceğiniz ve belirlediğiniz bu yer içerisinde rahat hissedebileceğiniz sınırları çekmeye başlayacaksınız. Bu sizin en doğal hakkınızdır. Sınırlar sizin dostunuzdur! Bu kitapta ele alınan temel meseleleri de gözeterek hareket etmeniz gerekiyor. Sadece yüzeysel bir biçimde hayır demek ya da dememek meselesi değildir bu. Sınır çekmek belli düzeylerde "ben kimim?" sorusunun yanıtıyla ilişkilidir. Böyle bir hakkınız olduğunu kabul etmek ve bu hakkınızı korumak zaman içerisinde sizin için doğal bir durum - başlayacak.

Sınırlarınızın arkasında durmak size belirli kazanımlar sağlayacaktır. Duygu, düşünce ve davranışlarınızın başkaları tarafından görülmesi ve bilinmesi; gereksinimlerinizin hak ettiğiniz biçimde ön plana alınması bunların başında gelmektedir. Hayır demeniz gerektiğini düşündüğünüzde (hayır diyorsanız da diyemiyorsanız da) kendinize bunun sizi nasıl etkileyebileceğine iyişkin sorular sormalısınız. Günlük yaşamada çoğu zaman basit yanıtlar yeterli olacaktır. Ayrıntılı ifadelerle kararınızı mazur göstermeye çalışmayın. Aldığınız kararlar ve sınırlarınız için kimseye mazeret sunmak zorunda değilsiniz. Bahanelere ihtiyacınız yok. Ne kadar net o kadar iyi. Brine sınır çekmeniz gerektiğinde bunun için mazeret üretmek zo-

runda değilsiniz. Herkes öncelikle kendisinden sorumludur, unutmayın. Başkalarının beklentilerini karşılamaya çalışmak çoğu zaman sonuçsuz kalacak ve sizi mutsuz edecek bir çabadır. Ayrıca dünyada "iyi" insanlar olduğunu da unutmamalısınız. Çevrenizdeki insanlar siz onlara "hayır" dediniz ya da bazı durumlarda onlara sınır çektiniz diye sizden uzaklaşacaklar diye kesin bir kural yok. Pek çok insan bu gibi durumlarda başlangıçta üzülse de bu üzüntüsünü bir rövanş arayışına dönüştürmeyecektir, merak etmeyin. Bunun en iyi örneği, muhtemelen sizsiniz. Size "hayır" denildiğinde intikam peşine mi düşüyorsunuz hemen?

ÖNEMLİ

Her ne kadar başkalarına sınır çektiğinizde mazeret sunmanıza gerek olmasa da kendinize sınır çektiğinizde bunu niye yaptığınızı kendinize açıklamanız fena olmayacaktır. Kendinize yapacağınız açıklamalar kararınızın arkasında durmak konusunda size yardımcı olacaktır. Başkaları için "şefkat bankası" olmak yerine ihtiyaç duyduğunuz şefkati kendinize göstermeye çalışmak kötü bir fikir olmayabilir. Cinsel isteğinizin yüksek olduğu bir gecede rasgele biri ile birlikte olmaya çalışmak yerine kendinizi sınırladığınızda; ne kadar yemek yerseniz yiyin doyamadığınızı düşündüğünüzde ikinci hatta üçüncü siparişinizi vermek yerine durmaya çalıştığınızda; tüketebildiğiniz kadar alkol tüketip yaşadığınız kötü bir şeyi unutmak istediğiniz bir anda kendinizi frenlediğinizde; bir isteğinizi yerine getirmedi ya da bir ihtiyacınızı fark etmedi diye sevgilinize avazınız çıktığı kadar bağırıp küfretmek istediğinizde ama yutkunduğunuzda durup düşünmenin vakti gelmiş demektir. Durup düşündükten sonra da önce kendinizi durdurduğunuz için hakkınızı teslim edip kendinizi kutlamalı sonra da kendinize niçin sınır çektiğinizi yine kendinize açıklamalısınız. Çünkü böyle anlarda özşefkat oldukça işe yarayacaktır.

Egzersiz: Kendinize Sorun

Bir şeye evet ya da hayır demeden önce şu sorulara yanıt vermeye çalışın. Zaman geçtikçe bu sorular zihninizde otomatik olarak belirecek ve işleri hızlandırabileceksiniz.

Size yöneltilen soru/istek,

Önceliklerinizle uyuşuyor mu? ....

Bunun için zamanınız var mı? ....

Becerilerinize uygun mu? ....

Bir şeylerden vazgeçmenizi gerektirecek mi? ....

Size ne kazandıracak? ....

Ne kaybettirecek? ....

Kabul etmeniz halinde insanlarla ilişkilerinizi nasıl etkileyecek? ....

....

Not: Bu soruları hızlıca düşünmek ve yanıt vermek her zaman mümkün olmayabilir. Bu nedenle zaman kazanmalısınız. Ayaküstü karar vermemeye çalışın. "Bana biraz zaman ver, düşünmeme gerek. Daha sonra sana yanıt verebilirim" gibi basit ve size uyan bir hazır yanıt üretebilir ve gerekli olan her zaman o yanıta başvurabilirsiniz.

Peki, Şimdi Ne Olacak?

Hiçbir soruya hemen yanıt vermek zorunda olmadığınızı unutmayın. Zaman kazanmak için çeşitli manevralar yapabilirsiniz. Kazandığınız zamanda kitap içerisinde gördüğünüz ve –umarım– kullanmaya başladığınız egzersizlerden yararlanabilirsiniz. Yanıtınız ne olursa olsun olanı biteni analiz etmeyi deneyin. Başınıza gelen her durumu temel duygusal ihtiyaçlarınız açısından değerlendirmeye çalışın. Unutmayın ki uygun biçimde karşılanmamış temel duy-

gusal ihtiyaçlar sizi sağlıksız yollara yöneltebilir. Kendinizi dinleyin, uzun vadede en sağlıklı kararları almak ve adımları atmak için yapmanız gereken ilk şey budur. Unutmayın, Sınırlar ve Hayır'lar dostunuz olabilir.

Hayır demek ya da demek konusunda ele aldığımız konuları kısaca bir ele alalım:

Karşılaştığınız her durumu analiz etmeyi ihmal etmeyin. Böylece kendi sınırlarınız ve ihtiyaçlarınız konusunda, olması gerektiği gibi, bir uzman haline gelebileceksiniz. Başlangıçta bu çok yorucu bir işmiş gibi görünse de zaman içerisinde kolaylaşacak ve analiz yapma ihtiyacınız azalacaktır. Analiz yapmak aslında ne yaşadığınızı anlamanızı sağlayacaktır. Böylece, hayır demek ya da dememek kime ya da neye hizmet edecek anlayabileceksiniz. Anahtar kelime ihtiyaçlar, aklınızda tutmaya çalışın.

Her isteğe her teklife hemen yanıt vermek zorunda değilsiniz. Karşınızdaki kişi bunu talep etse de karar vermek ve yanıtlamak için ihtiyaç duyduğunuz zamanı kullanmaya çalışın. Karşınızdaki kişilerin taleplerini yazılı bir biçimde sunmalarını istemek, basitçe "biraz düşünmem lazım", "programıma bakmam gerek" demek bile yeterli olacak ve size zaman kazandıracaktır.

Kitabın bazı bölümlerinde mazeret üretmeden, doğrudan bir "hayır" demenin de yeterli olabileceği üzerinde durduk. Bu yöntem çoğu zaman yeterlidir ve özellikle yakın ilişki içerisinde olmadığınız kişiler için daha etkilidir. Yakın ilişki içerisinde olduğunuz bazı insanlar için bu yanıt yeterli olmayabilir. Ya da görece daha basit durumlarda ("benim için köpeğimi yürüyüşe çıkarır mısın?" gibi) mazeretsiz "hayır" karşımızdaki kişiler için daha kolay başedilebilir bir yanıttır. Yakın ilişkiler sözkonusu olduğunda ise ilişkiyi sürdürmek adına yapılması gereken şeyler işin içine girer. Bu durumlarda da

yapılması gereken mazeret sunmak değil kendinizi kısa ve net bir biçimde açıklamak olmalıdır. Hızlıca sunmaya çalıştığınız açıklama ne kadar uzarsa işiniz de o kadar zorlaşır, unutmayın. Dürüst ve samimi olmaya çalışın. Konuyu dallandırıp budaklandırmayın. Gerekçelerinizi doğrudan dile getirmeye çalışın.

Hayır demeye başladığınız ya da bir başka ifade ile eskisinden farklı bir biçimde ve farklı şeylere hayır demeye başladığınızda ya da hayır demeyi azalttığınızda karşınızdaki insanları şaşırtacaksınız. Farklı davranmaya başladığınızda hem olumlu hem de olumsuz yönde farklı tepkilerle karşılaşabileceğinizi unutmayın lütfen. Çektiğiniz ya da esnettiğiniz sınırların karşı taraftaki kişilerce nasıl algılanabileceğini anlamaya çalışın. Bu durum yeri geldiğinde bir "reddedilme" yeri geldiğinde de bir çeşit "umursamama" olarak algılanabilir. Özellikle yakın ilişkiler sözkonusu olduğunda yapılacak kısa ve net açıklamalar işe yarayabilir. Bu tür açıklamalar karşınızdakine ve de kendinize duyduğunuz saygıyı ifade edecek şekilde olabilir ve her iki tarafından da ihtiyaçlarının gözetildiğine ilişkin mesajlar içerebilir. Romantik bir akşam yemeğine çıkmak istediğini dile getiren eşinize izleyen cümleyi kurmak gibi: "*Kulağa çok iyi geliyor. İşyerinde çok yorucu bir gün oldu, acaba yarın ya da haftasonu çıksak nasıl olur? Biraz dinlensem iyi gelecek.*" İş ilişkilerinde de net açıklama-

KISA KISA

'Şiddetsiz İletişim' adlı kitabında Marshall B. Rosenberg, iletişim dilinizi nasıl değiştirebileceğinize dair ayrıntılı açıklamalar yapıyor ve öneriler sıralıyor. Ona göre "hayır" ya da "istemiyorum" mesajını vermek kadar bu mesajları dinlemek de önemli. Bu ifadeler uygun bir biçimde kullanıldığında ve dinlenildiğinde herkesin ihtiyaçları görülebilir ve bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik ortak bir strateji geliştirilebilir. Sözkonusu kitabı okumanız hem sınırlar bağlamında hem de yaşamınızın diğer alanlarında yarar sağlayacaktır.

lardan yarar sağlayabilirsiniz: "*Bu çok güzel bir teklif, beni düşündüğün için teşekkür ederim, ama haftada dört gün şehir dışında olmak benim için uygun olmayacak.*"

Sınırlarınızla ilgili iletişim kurarken dikkat edilecek bir diğer konu da mesajınızın içeriğinde yer almayan şeylerdir. Hayır ya da istemiyorum derken "neyi istemediğinizi" söylersiniz. Bu çoğu zaman yeterli olabilir çünkü karşıdaki kişi ya da bağlam, konunun ne olduğunu açıkça ortaya koymuştur: "Bugün mesai yapabilir misin, çok işimiz var?" Ancak bazen ne istediğinizi de açıkça belirtmeniz gerekir. Böyle durumlarda da "hayır" demek ve devamında fazladan birkaç kelime daha eklemek gerekebilir. "*Seyahatteyken bu kıyafeti gördüm, sana çok yakışacağını düşündüm ve hemen satın aldım.*" "*Hayır, teşekkür ederim. Bana bir şeyler satın almanı değil birlikte daha fazla vakit geçirmek istiyorum.*" Ya da: "*Bu arkadaş grubunun senin için önemli olduğunu biliyorum, lütfen sen buluşmaya git, ben evde kalmayı tercih ediyorum, kendimi bu şekilde daha huzurlu hissedeceğim. Döndüğünde birlikte güzel bir şeyler yapıp vakit geçirebiliriz.*"

Attığınız her adımın sorumluluğunu almalısınız. Eğer "hayır" dediğiniz ya da dememeyi tercih ettiğiniz durumların sonuçlarından kaçınırsanız, bu durumların yaratabileceği duygusal zorluklarla başa çıkmaya gönüllü olmazsanız ilerlemeniz ne yazık ki olanaklı olamaz. Sınırlarınızı belirlerken bunu neden yaptığınızı unutmamaya çalışın. Karşınızdaki kişileri gözetmelisiniz ancak bunu yaparken de kendi ihtiyaçlarınızı görmezden gelemezsiniz. Karar alın ve uygulayın. Bunun çeşitli sonuçları olacaktır. Uzun vadede en sağlıklı adımları atmaya çalıştığınızı unutmayın. Çektiğiniz sınırların sorumluluğunun size ait olduğunu kabul etmek

sağlıklı birer yetişkin olmamız için elzemdir. Bazen çevrenizdeki insanları üzecek bazen de siz üzüleceksiniz. Bazen doğru kararlar alıp, sağlıklı sınırlar çekecek, bazen de hatalar yapacaksınız. Sorumluluğu alın, durumu analiz edin, öğrendiğiniz yöntemleri kullanın ve yola devam edin.

Sınırlarınız sizin kim olduğunuza ve kişiliğinize dair mesajlar taşır. Bazen hayır diyerek ya da demeyerek sınırlarınızı belirler ve kendinizi ortaya koyarsınız. Adı konmamış bu sınırlar geçmişinizi, yaşam tarzınızı, tercihlerinizi, sevdiğiniz ve sevmediğiniz şeyleri, özetle varoluş biçiminizi ortaya koyar. Sınırlar, işte tam da bu nedenle çok önemlidir. Sınır konusunda çalışmak zor olsa da bu süreç macera dolu bir keşif serüveni olabilir. Yaşadığımız her an geçmiş ve gelecek arasında bir köprü görevi görür. Yaşadığınız anın kıymetini bilmek ise geçmiş ve geleceği boş vermek demek değildir. Bugün atacağınız her adım, söyleyeceğiniz her hayır, çekeceğiniz ya da esneteceğiniz her sınır geçmişinizden izler taşır ve sizi geleceğe taşır. Eğer bunun farkında olursanız da şimdiden başlayarak geleceğinizi sağlıklı olarak biçimlendirmek olanaklı olacaktır.

YAZAR HAKKINDA

Klinik Psikolog ve Psikoterapist **Volkan Gülüm**, 1987'de Hatay'da doğdu. Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü bitirdi, aynı üniversitede Klinik Psikoloji Doktora Programı'nı tamamladı. Doktora eğitimi sırasında bir süre The New School for Social Research Psikoloji Bölümü'nde misafir araştırmacı olarak çalıştı.

Bilimsel çalışmaları ağırlıklı olarak psikoterapi süreç araştırmaları ve şema terapi bağlamındadır. Uluslararası Şema Terapi Birliği onaylı şema terapistidir. Türk Psikologlar Derneği, Society for Psychotherapy Research ve International Society of Schema Therapy üyesidir.

Yazarın, Gonca Soygüt ile birlikte hazırladığı, *'Etkili Psikoterapistlik: Terapötik İttifak Odaklı Uygulamalar'* (Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2018, Ankara) adlı kitabının yanısıra, ulusal ve uluslararası dergilerde 20'ye yakın makalesi yayımlanmıştır.

İYİLEŞTİREN SINIRLAR

Sağlıklı Sınırlar Çekmek ve Hayır Demek Üzerine

Özel olarak odaklanacağımız mucizevi kelimemiz: **Hayır!**

Bir süper güç sayılabilecek "uygun yerde uygun biçimde 'hayır' diyebilme becerisini" Doç. Dr. İ. Volkan Gülüm bu kitapta ayrıntılı bir şekilde tartışıyor.

Çok hayır demek ya da hiç hayır diyememek; sınırları konusunda katı olmak ya da sınır çekemiyor ve koruyamıyor olmak...

Geçmişte maruz kaldığınız hangi etkileşimler bugün bu beceriyi sergilemek konusunda sizi zorluyor?

İlaç niyetine bile olsa "hayır" dediğinizde niçin kendinizi en kötü lafı kullanmış gibi hissediyorsunuz?

Kaç farklı biçimde "hayır" denilebilir?

Ya da "hayır" demenin farklı biçimleri olabilir mi?

Peki ya "hayır" diyememenin?..

Bu kitapla başlayan yolcuğunuzda hayır demek ve sınır çekmek ile olan ilişkinizi ele almaya ve eğer bir sorun görürsek de bunu birlikte daha sağlıklı bir biçime dönüştürmeye çalışacağız. Kitap boyunca açıklanan pek çok konunun temelinde Şema Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımları ve bu yaklaşımların kuramsal ve uygulamalı bakış açıları bulunuyor.

www.psikonet.